

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

Принято
на педагогическом совете
Протокол №7
от 31 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
«РЦВР» с. Вильгорт



Дополнительная общеразвивающая программа

Футбол

Объединение «Футбол»

направленность:
физкультурно-спортивная
для учащихся 12-16 лет

3 года обучения

Составители:
Дмитрий Шамильевич
Гайсин
педагог дополнительного
образования

с. Вильгорт
2017

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа «Футбол» является модифицированной, разработана на основе типовой программы, утвержденной РФС «Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (Российский футбольный союз, М.: Советский спорт, 2011) и на основе типовой программы для внешкольных Учреждений и общеобразовательных школ, под редакцией С.М. Зверева, М., «Просвещение», 1986 г.

Футбол - спортивная игра, цель которой - попасть мячом в ворота. Современный футбол - это состязание в быстроте, выносливости, точности броска, сообразительности и ловкости. Быстрота - способность быстро выполнять движения- одно из важнейших физических качеств человека. Выносливость - важнейшее физическое качество, выражающееся в длительной работоспособности без снижения ее эффективности,- необходимо любому человеку в жизни и спорте. Ловкость - это умение быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи. Одно из лучших упражнений для развития ловкости у спортсменов - спортивные игры: баскетбол, волейбол, хоккей, футбол.

Малоподвижный образ жизни современных школьников отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психическом развитии. Занятия в спортивной секции по футболу помогут в значительной степени восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность во время учебы.

Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Данная программа составлена на основе программы для внешкольных учреждений для ребят среднего возраста 12-16 лет на 3 года обучения. Большое внимание в программе уделяется общей и специальной физической подготовке, технике и тактике игры. Ребята, учащиеся в секции «Футбол», примут участие в районных соревнованиях по футболу.

Данная программа является продолжением обучения в общеобразовательной школе на уроках физической культуры и дает дополнительные умения и навыки в обучении этой спортивной игре.

Цель программы:

Формирование у учащихся системы базовых знаний и умений по футболу.

Задачи:

Обучающие:

1. Систематизация теоретических знаний учащихся в области физкультурно-спортивной направленности, футбола.
2. Совершенствование общих и специальных физических качеств учащихся;
3. Совершенствование технических и тактических умений учащихся;
4. Организация участия учащихся в соревнованиях различного уровня.

Воспитательные:

1. Профилактика асоциального поведения.
2. Воспитание моральных, волевых качеств
3. Воспитание чувства коллективизма и дружеских отношений в группе.

Развивающие:

1. Физическое развитие ребят через обучение игре в футбол.
2. Развитие способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения задач в футболе.
3. Формирование устойчивой мотивации к занятиям футболом, ведению здорового образа жизни.

Характеристика программы:

тип программы - дополнительная общеразвивающая

направленность - физкультурно-спортивная

уровень - базовый

вид - модифицированная

Организационно-педагогические основы обучения:

В спортивную секцию «Футбол» принимаются ребята 12-16 лет, без предварительного отбора, на основании заявления от родителя (законного представителя) учащегося, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям в объединении.

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	2 часа	45 минут	1 раз в неделю по 2 часа	36	12	72
2 год	4 часа	45 минут	2 раза в неделю по 2 часа	36	10	144
3 год	4 часа	45 минут	2 раза в неделю по 2 часа	36	8	144

Формы проведения занятий: очная, групповые.

Ожидаемый результат: Положительная динамика физического развития ребят, совершенствование физических и психических качеств через обучение игре в футбол, совершенствование технических и тактических действий при игре в футбол.

Формы контроля:

- учебные игры;
- сдача контрольных нормативов;
- тесты на выполнение упражнений;
- соревнования внутри группы;
- товарищеские игры;
- участие в районных соревнованиях.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- наличие спортивного зала и стадиона (занятия ведутся в спортивном зале и на стадионе МБОУ «Выльгортская сош № 2»);
- наличие спортивного инвентаря: футбольные мячи, мини-ворота, стойки; для физической подготовки - скакалки, резиновые мячи;
- желание ребят заниматься.

2. Учебно-тематический план первого года обучения.

№	Разделы программы:	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Теоретическая подготовка.	5	-	5
3	Общая физическая подготовка.	-	21	21
4	Специальная физическая подготовка.	-	15	15
5	Техническая подготовка.	2	8	10
6	Тактическая подготовка.	2	3	5
7	Игры и соревнования.	-	10	10
8	Промежуточная аттестация	-	2	2
9	Итоговое занятие.	-	2	2
Всего часов		11	61	72

3. Содержание программы первого года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Правила техники безопасности на занятиях. Место проведения занятий. План проведения занятий. Общая характеристика учебно-тренировочного занятия.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: История развития мини-футбола в Сыктывкаре. Понятие о режиме дня и его значении в жизнедеятельности человека. Основные положения правил игры в мини-футбол и футбол. Гигиенические требования к одежде и обуви, правила подготовки мест занятий. Понятие о природных задатках и способностях, возможности человеческого организма. Закаливание организма юного спортсмена. Понятие о травмах (краткая характеристика травм). Роль физической культуры и спорта в жизни человека.

3. Общая физическая подготовка.

Практика: Гимнастические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Общеразвивающие и специальные упражнения.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, быстроты и силы. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Контрольные упражнения.

5. Техническая подготовка.

Теория: Техника игры вратаря. Передача и остановка мяча, точность удара. Обманные движения (финты).

Практика: Ведение мяча различными частями стопы. Передача и остановка мяча различными частями стопы и тела. Удар по мячу. Точность удара, удар головой. Ввод мяча. Отбор мяча. Перехват, отбор в единоборстве. Обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи. Двусторонняя игра. Контрольная игра и соревнование.

6. Тактическая подготовка.

Теория: Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Практика: Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Групповое взаимодействие двух и более игроков.

7. Игры и соревнования.

Практика: Двухсторонние игры. Участие в районных соревнованиях.

8. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация в форме зачета.

9. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

4. Учебно-тематический план второго года обучения.

№	Разделы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Теоретическая подготовка.	6	-	6
3	Общая физическая подготовка.	-	50	50
4	Специальная физическая подготовка.	-	32	32
5	Техническая подготовка.	4	16	20
6	Тактическая подготовка.	4	16	20
7	Игры и соревнования.	-	10	10
8	Промежуточная аттестация.	-	2	2
9	Итоговое занятие.	-	2	2
Всего часов		16	128	144

5. Содержание программы второго года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Правила техники безопасности на занятиях. Место проведения занятий. План проведения занятий. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Основные средства тренировки. Роль спортивного режима и питания. Правила игры в футбол и мини-футбол. Основные сведения о ЕВСК. Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

3. Общая физическая подготовка.

Практика: Комплекс упражнений по физической подготовке. Гимнастические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Лыжные прогулки. Общеразвивающие упражнения.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения на развитие ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости с мячом и без мяча. Эстафеты. Контрольные упражнения (тесты).

5. Техническая подготовка.

Теория: Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Игра вратаря.

Практика: Изучение и совершенствование ударов по мячу: носком, подъемом, внутренней и внешней стороной стопы. Игра головой. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Жонглирование. Перехват. Удары по воротам с места, с ходу. Вбрасывание мяча. Обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи.

6. Тактическая подготовка.

Теория: Тактика игры в нападении и защите. Индивидуальные и групповые действия.

Практика: Розыгрыш стандартных положений. Игра в квадраты- 3x3, 4x3, 4x4, 6x6, 7x7. Тактика игры в защите 3x2, 4x3, 3x4.

7. Игры и соревнования.

Практика: Двухсторонние игры. Товарищеские матчи. Участие в районных соревнованиях.

8. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация в форме зачета.

9. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся. Чаепитие.

6. Учебно-тематический план третьего года обучения.

№	Разделы программы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Теоретическая подготовка.	6	-	6
3	Общая физическая подготовка.	-	50	50
4	Специальная физическая подготовка.	-	32	32
5	Техническая подготовка.	4	16	20
6	Тактическая подготовка.	4	16	20
7	Игры и соревнования.	-	10	10
8	Промежуточная аттестация.	-	2	2
9	Итоговое занятие.	-	2	2
Всего часов		16	128	144

7. Содержание программы третьего года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Правила техники безопасности на занятиях. Место проведения занятий. План проведения занятий. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Основные средства тренировки. Роль спортивного режима и питания. Правила игры в футбол и мини-футбол. Основные сведения о ЕВСК. Основные меры по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

3. Общая физическая подготовка.

Практика: Комплекс упражнений по физической подготовке. Гимнастические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Лыжные прогулки. Общеразвивающие упражнения.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения на развитие ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости с мячом и без мяча. Эстафеты. Контрольные упражнения (тесты).

5. Техническая подготовка.

Теория: Изучение ударов по мячу.

Практика: Отработка ударов по мячу: носком, подъемом, внутренней и внешней стороной стопы. Игра головой. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Игра вратаря. Жонглирование. Перехват. Удары по воротам с места, с ходу. Вбрасывание мяча. Обманные движения (финты), рывки по прямой и в сторону, остановка, ложные замахи.

6. Тактическая подготовка.

Практика: Тактика игры в нападении и защите. Розыгрыш стандартных положений. Индивидуальные и групповые действия. Игра в квадраты- 3x3, 4x3, 4x4, 6x6, 7x7. Тактика игры в защите 3x2, 4x3, 3x4.

7. Игры и соревнования.

Практика: Двухсторонние игры. Товарищеские матчи. Участие в районных соревнованиях.

8. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация в форме зачета.

9. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов за период обучения. Награждение лучших учащихся.

8. Методическое обеспечение программы:

Учебно- тренировочное занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть - это разминка, в ходе которой педагог занимается с ребятами общей физической подготовкой (бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени, бег спиной вперед, приставные шаги, выпрыгивание, многоскоки). Основная часть занятия - это обучение ребят приемам игры в футбол. Сущность игры в футбол состоит в стремлении игроков забить мяч в ворота противника большее количество раз в установленное правилами время. Успех игры во многом зависит от мастерства передач мяча в быстроменяющихся игровых обстановках, от быстроты оценки ситуации при выборе партнера, находящегося в лучшем положении для атаки, от выбора времени и точности передачи мяча для продолжения атаки без дополнительной обработки мяча. Заключительная часть - подведение итогов занятия. При обучении игровым приемам могут быть использованы методы обучения: рассказ, показ, объяснение. Цель объяснения заключается в том, чтобы учащиеся поняли основное назначение изучаемого игрового приема, особенности и технику его выполнения, а также его тактическое назначение.

Ведение мяча - один из основных приемов техники нападения в футболе. Это единственный способ передвижения по площадке футболиста, владеющего мячом. Игрок должен уметь вести мяч и левой и правой ногой. Для совершенствования ведения мяча можно использовать различные эстафеты и подвижные игры.

Для объяснения нового материала используются такие методы обучения:

- метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое;

- метод целостного упражнения с избирательным выполнением деталей.

Первый метод используют при условии, если действие поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы - разбег, прыжок, подача мяча, отбивание мяча. Второй метод наиболее приемлем при обучении различным перемещениям. Для более углубленного усвоения пройденного материала целесообразно давать обучающимся дополнительные упражнения, различные упражнения с мячом.

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

К концу обучения ребята:

- овладеют техникой передвижения, остановками, поворотами;
- освоят взаимодействие игроков;
- узнают терминологию судей, игры, правила игры;
- примут участие в школьных и районных соревнованиях по футболу;
- узнают технику и тактику игры;

Промежуточная и итоговая аттестация по программе

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого учебного года, в рамках учебных 36 недель.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет состоит из трех частей:

- Сдача нормативов по ОФП;
- Сдача нормативов по СФП;
- Тестирование по теории.

Итоговая аттестация проводится после 3-го года обучения при условии отсутствия академической задолженности в форме экзамена.

Промежуточная аттестация 1-го года обучения

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Тест	Возраст	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 30*10 м (сек.)	12 лет	8.3	9.0-8.6	9.3
	13 лет	8.3	9.0-8.6	9.3
	14 лет	8.0	8.7-8.3	9.0
	15 лет	7.7	8.4-8.0	8.6
	16 лет	7.5	7.8-8.2	8.5
Бег 300 м (сек)	12 лет	57.0	58.0	59.0
	13 лет	57.0	58.0	59.0
	14 лет	56.0	57.0	58.0
	15 лет	55.0	56.0	57.0
	16 лет	53.0	54.0	55.0
Прыжок в длину с места (см)	12 лет	170	160	150
	13 лет	180	170	160
	14 лет	190	180	170
	15 лет	200	190	180
	16 лет	210	200	190

Максимальный балл – 9 баллов

2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Тест	Возраст	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	12 лет	7.0	7.2	7.4
	13 лет	6.8	7.0	7.2
	14 лет	6.6	6.8	7.0
	15 лет	6.4	6.6	6.8
	16 лет	6.2	6.4	6.6
Бег 5*30м с ведением мяча (сек)	12 лет	32.0	34.0	36.0
	13 лет	30.0	32.0	34.0
	14 лет	28.0	30.0	32.0
	15 лет	26.0	28.0	30.0
	16 лет	24.0	26.0	28.0
Удар по мячу на точность (раз)	12 лет	7	6	5
	13 лет	7	6	5
	14 лет	8	7	6
	15 лет	8	7	6
	16 лет	8	7	6

Жонглирование мячом (раз)	12 лет	10	8	6
	13 лет	12	10	8
	14 лет	14	12	10
	15 лет	16	14	12
	16 лет	18	16	14

Максимальный балл – 12 баллов

3. Тестирование по теории

1. По какому параметру футболиста по итогам соревнований называют лучшим бомбардиром? (количество забитых голов)
2. Как называется гол, забитый игроком в ворота своей команды? (автогол)
3. Что такое "удар в молоко"? (удар сильно выше ворот)
4. Чем кроме флагов часто размахивают болельщики на трибунах? (шарфы)
5. Кто из футболистов утверждал, что "играть надо ногами, а думать – головой" (Пеле)
6. Сколько очков получает команда за победу, а сколько за ничью в групповых этапах футбольных чемпионатов? (3 и 1)
7. Правила об этом виде специальных ударов в футболе приняли в 1891 году (пенальти)

Оценка: Учащемуся насчитывается 1 балл за правильный ответ.

Максимальный балл – 7 баллов

Уровни освоения программы 1 года обучения:

высокий	средний	низкий
28-23 баллов	22-17 баллов	16 баллов и менее

Промежуточная аттестация 2-го года обучения

1. Общая физическая подготовка ОФП.

Тест	Возраст	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 30*10 м (сек.)	12 лет	7.9	8.2-8.7	9.0
	13 лет	7.9	8.2-8.7	9.0
	14 лет	7.5	7.7-8.0	8.5
	15 лет	7.3	7.5-8.0	8.3
	16 лет	7.0	7.3-7.8	8.0
Бег 300 м (сек)	12 лет	56.0	57.0	58.0
	13 лет	56.0	57.0	58.0
	14 лет	55.0	56.0	57.0
	15 лет	54.0	55.0	56.0
	16 лет	52.0	53.0	54.0
Прыжок в длину с места (см)	12 лет	180	170	160
	13 лет	190	180	170
	14 лет	200	190	180
	15 лет	210	200	190
	16 лет	220	210	200

Максимальный балл – 9 баллов.

2. Специальная физическая подготовка СФП.

Тест	Возраст	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	12 лет	6.4	6.6	6.8
	13 лет	6.8	6.0	6.2
	14 лет	5.4	5.8	6.0
	15 лет	5.2	5.4	5.8
	16 лет	4.8	5.2	5.4
Бег 5*30м с ведением мяча (сек)	12 лет	30.0	32.0	34.0
	13 лет	28.0	30.0	32.0
	14 лет	26.0	28.0	30.0
	15 лет	24.0	26.0	28.0
	16 лет	22.0	24.0	26.0
Удар по мячу на точность (раз)	12 лет	8	7	6
	13 лет	8	7	6
	14 лет	9	8	7
	15 лет	9	8	7
	16 лет	9	8	7
Жонглирование мячом (раз)	12 лет	12	10	8
	13 лет	14	12	10
	14 лет	16	14	12
	15 лет	18	16	14
	16 лет	20	18	16

Максимальный балл – 12 баллов.

3. Теоретический тест

1. Как называется отдельная футбольная игра?
 - а) матч +
 - б) тайм
 - в) период
 - г) сет
2. Сколько длится футбольный матч?
 - а) 30 минут
 - б) 150 минут
 - в) 90 минут +
 - г) 120 минут
3. Игрок, основной задачей которого является забивание голов, называется...
 - а) противником
 - б) нападающим +
 - в) защитником
 - г) голкипером
4. Организация, управляющая профессиональным футболом на мировом уровне, называется...
 - а) НБА
 - б) ФИФА +
 - в) НХЛ
 - г) МАГАТЭ
5. Какой год считается датой рождения футбола?
 - а) 1863 год +
 - б) 1932 год
 - в) 1990 год
 - г) 1812 год

6. Сколько времени длится перерыв между первым и вторым таймом в футбольном матче?
- 40 минут
 - 15 минут +
 - 5 минут
 - 2 минуты
7. Как называется человек, который следит за исполнением правил на поле во время игры?
- запасной игрок
 - арбитр +
 - тренер
 - комментатор
8. Как в команде называется человек, который может брать мяч руками на территории штрафной площадки?
- вратарь +
 - защитник
 - нападающий
 - тренер
9. Красная карточка в футболе — это знак...
- удаления игрока с поля +
 - предупреждения игрока
 - выражения благодарности
 - окончания матча
10. Сборная какой страны чаще других становилась чемпионом мира?
- сборная США
 - сборная России
 - сборная Бразилии +
 - сборная Ямайки

Оценка: Учащемуся насчитывается 1 балл за каждый правильный ответ.
Максимальный балл – 10 баллов

Уровни освоения программы 2 года обучения:

высокий	средний	низкий
31-25	24-19	18 баллов и менее

Промежуточная аттестация 3-го года обучения

1. Общая физическая подготовка ОФП.

Тест	Возраст	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 30*10 м (сек.)	12 лет	7.7	7.8-8.7	8.8
	13 лет	7.7	7.8-8.7	8.8
	14 лет	7.2	7.3-7.8	7.8
	15 лет	7.0	7.0-7.6	7.6
	16 лет	7.0	7.3-7.8	8.0
Бег 300 м (сек)	12 лет	56.0	57.0	58.0
	13 лет	56.0	57.0	58.0
	14 лет	55.0	56.0	57.0
	15 лет	54.0	55.0	56.0
	16 лет	52.0	53.0	54.0

Прыжок в длину с места (см)	12 лет	190	180	170
	13 лет	200	190	180
	14 лет	210	200	190
	15 лет	220	210	200
	16 лет	230	220	210

Максимальный балл – 9 баллов

2. Специальная физическая подготовка СФП.

Тест	Возраст	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	12 лет	6.2	6.4	6.6
	13 лет	6.0	6.2	6.4
	14 лет	5.8	6.0	6.2
	15 лет	5.6	5.8	6.0
	16 лет	5.4	5.6	5.8
Бег 5*30м с ведением мяча (сек)	12 лет	28.0	30.0	32.0
	13 лет	26.0	28.0	30.0
	14 лет	24.0	26.0	28.0
	15 лет	22.0	24.0	26.0
	16 лет	20.0	22.0	24.0
Удар по мячу на точность (раз)	12 лет	9	8	7
	13 лет	9	8	7
	14 лет	10	9	8
	15 лет	10	9	8
	16 лет	10	9	8
Жонглирование мячом (раз)	12 лет	14	12	10
	13 лет	16	14	12
	14 лет	18	16	14
	15 лет	20	18	16
	16 лет	22	20	18

Максимальный балл – 12 баллов

3. Теоретический тест.

- Сколько времени дается игру на ввод мяча с боковой линии?
 - 3 секунды
 - **5 секунд**
 - 8 секунд
- Сколько времени вратарь имеет право владеть мячом в своей штрафной зоне?
 - 3 секунды
 - **4 секунды**
 - 5 секунд
- Как наказывается команда, совершившая 6-ой фол и более?
 - пенальти
 - свободный удар
 - **10-ти метровый удар**
- Сколько замен разрешено в матче по мини-футболу?
 - **не ограничено**
 - 3
 - 5

5. Какой диаметр должен быть у мяча для игры в мини-футбол?

- 4
- 5
- 6

6. Что означает красная карточка от судьи?

- предупреждение
- **удаление и пропуск следующего матча**
- пропуск следующего матча

7. Назовите основные правила закаливания

Ответ:

- Начинать закаливание только при отсутствии острых и рецидивов хронических заболеваний.

- Учитывать индивидуальные особенности организма, например, вес, образ жизни, возраст, питание.

- Одновременно использовать несколько видов закаливания.

- Увеличивать интенсивность и продолжительность мероприятий постепенно.

- Заниматься закаливанием регулярно

- Сочетать закаливание с физическими нагрузками.

- В период проведения процедур руководствоваться принципами здорового питания.

- Нормализовать соотношение времени труда и отдыха.

- При появлении проблем со здоровьем или ухудшения самочувствия прекратить мероприятия.

Оценка: Учащемуся насчитывается:

За вопросы 1-6: 1 балл за каждый правильный ответ.

За вопрос 7: максимальный балл за ответ – 3 балла.

Максимальный балл по тестированию – 9 баллов

Уровни освоения программы 3 года обучения:

высокий	средний	низкий
30-24 баллов	23-18 баллов	17 баллов и менее

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в форме экзамена по технической подготовке.

Билеты:

1. Совершение ударов по воротам на точность

Правила выполнения: Удары выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Уровни освоения программы:

Высокий: 5 попаданий

Средний: 4-3 попадания

Низкий: 2 попадания и менее

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам

Правила выполнения: Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в

10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Уровни освоения программы:

Высокий: 25-29 секунд

Средний: 30-34 секунд

Низкий: 35 секунд и менее

3. Жонглирование мячом

Правила выполнения: выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Уровни освоения программы:

Высокий: 15-12 набиваний

Средний: 11-9 набиваний

Низкий: 8 набиваний и менее

4. Доставка подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке (для вратаря)

Правила выполнения: выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Уровни освоения программы:

Высокий: 60-51 см.

Средний: 50-41 см.

Низкий: 40 см. и менее

5. Удар по мячу ногой с рук на дальность (для вратаря)

Правила выполнения: выполняется с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Уровни освоения программы:

Высокий: 26-30 метров

Средний: 21-25 метров

Низкий: 20 метров и менее

6. Вбрасывание мяча рукой на дальность (для вратаря)

Правила выполнения: выполняется по коридору шириной 3 м. (разбег не более четырех шагов).

Уровни освоения программы:

Высокий: 16-18 метров

Средний: 13-15 метров

Низкий: 12 метров и менее

9. Использованная литература:

1. С.Н. Андреев Э.Г Алиев. Мини-футбол в школе. ОАО Изд. «Советский спорт», 2006г.
2. Бергер Г.И. «Урок физкультуры», М, Владос, 2003 г.
3. Журнал «Физическая культура в школе», № 2, 1995 г., №2,1994 г., № 3, 1995г., №2, 2000.
4. Комплексная программа физического воспитания. Изд. Просвещение, 2008г.
5. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. М, 1989 г.
6. Программы для внешкольных учреждений, М., Просвещение, 1988 г.
7. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу «Внешкольник», № 5, 2001 г.
8. Седов А. Седов А. «Сила и мужество», Изд-во «Детская лит-ра», М.1974 г.
9. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреева, Э.Г. Алиева.- М.: Советский спорт, 2010.-96.