



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b> Пояснительная записка.....	3
<b>II.</b> Планируемые результаты.....	4
<b>III.</b> Материально – техническое обеспечение.....	4
<b>IV.</b> Календарный учебный график.....	5
<b>V.</b> Содержание программы.....	6
<b>VI.</b> Оценочные материалы.....	13
<b>VII.</b> Методические материалы.....	19

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Футбол» (далее - программа) по своему функциональному предназначению обеспечивает обучающихся специальной игровой подготовкой.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 №124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678 «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Уставом МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи;

### **Цель программы:**

формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры

здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Для реализации цели программы решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

В результате освоения программы обучающиеся будут:

### **Знать:**

- основные правила игры «Футбол»;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде.

### **Уметь:**

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- оценивать качество выполнения отдельных упражнений;
- владеть основами техники и тактики футбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

## **III. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

Для проведения учебно-тренировочных занятий по футболу на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- Спортивный зал.
- Методические материалы, рекомендации;
- Форма (спортивная форма, соревновательная)
- Мячи футбольные, мини-футбольные;
- Ворота футбольные разного размера;
- Конусы;
- Секундомер;
- Свисток.

## Кадровые условия.

Программу реализует тренер – преподаватель, имеющий высшее профессиональное образование, прошедший профессиональную переподготовку в области физической культуры и спорта, систематически повышающий свою квалификацию (не реже 1 раза в 3 года).

## Учебный план

№ п/п	Учебные курсы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	10	1	зачет
2	Общая физическая подготовка	96	15	81	зачет
3	Специальная физическая подготовка	51	4	47	зачет
4	Технико-тактическая подготовка	98	4	94	зачет
	Итого	256	33	223	

## IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Начало занятий - 1 сентября, окончание 30 июня, включая каникулы и выходные дни.

**Форма занятий** - групповая.

**Форма обучения** - очная.

**Количество обучающихся в группе** - от 15 до 20 человек.

**Возраст обучающихся** - от 7 лет до 17 лет.

**Сроки промежуточной аттестации** – на последнем занятии по каждому курсу.

**Режим занятий** - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 спаренных занятия согласно расписанию занятий. Количество учебных часов в неделю - 6 часов. Продолжительность одного занятия – 40 мин., в случае проведения спаренных занятий перемена между занятиями не менее 10 мин.

## V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 5.1. Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка»

#### Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России.	1	
2	ЕВСК в футболе.	1	
3	История возникновения и развитие спортивной игры в футбол.	1	
4	Правила игры. Оборудование, место, освещение и инвентарь	1	
5	Строение и функции организма человека.	1	
6	Здоровое питание.	1	
7	Психологическая подготовка.	1	
8	Гигиенические знания и навыки.	1	
9	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	
10	Вредные привычки.	1	
11	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>11 часов</u>	<u>10</u>	<u>1</u>

#### Содержание курса «Теоретическая подготовка»

##### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

##### **2. ЕВСК в футболе.**

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития спорта в городе и области.

##### **3. История возникновения и развитие спортивной игры футбол.**

История развития футбола в мире и нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Известные футболисты Липецкой области.

##### **4. Правила игры. Оборудование, место, освещение и инвентарь**

Основные правила игры в футбол. Организация соревнований. Виды и разряды соревнований. Системы проведения соревнований. Стадион, игровой зал и их

размеры. Оборудование. Порядок проведения матча. Изучение параметров оборудования и мировые стандарты: стадионы, игровые залы, ворота, мячи, сетки, форма игроков, допуск, дисквалификация. Мячи. Обувь. Экипировка футболиста.

**5. Строение и функции организма человека.** Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

**6. Здоровое питание.** Правильное построение питания спортсменов занимающихся футболом при тренировочной и соревновательной деятельности.

#### **7. Психологическая подготовка.**

Роль социальных начал в мотивации занятий футболом. Характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Наличие и развитие в характере футболиста целеустремленности, выдержки, смелости в принятии решения, настойчивости в решении поставленных задач. Нравственные качества футболиста. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене. Ментальная тренировка. Методика волевой подготовки футболиста. Внутренняя психологическая готовность. Обязательная реализация тренировочной и соревновательной установок. Системное введение дополнительных трудностей. Психологическая неготовность к соревнованиям. Соревнования и соревновательный метод. Последовательное усиление функций самовоспитания. Саморегуляция.

**8. Гигиенические знания и навыки.** Роль и влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях волейболом, спортивное поведение. Основы рационального питания волейболистов. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви. Личная и общественная гигиена.

#### **9. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

#### **10. Вредные привычки.**

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Медицинское обследование спортсмена. Систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья.

#### **11. Промежуточная аттестация.**

Зачет по пройденному материалу.

## **5.2. Рабочая программа по курсу «Общая физическая подготовка» (ОФП)**

### **Тематический план**

№	Тема	Теория	Практика
1	Строевые упражнения.	1	4
2	Гимнастические упражнения без предметов.	3	12
3	Гимнастические упражнения с предметами.	3	14
4	Акробатические упражнения.	3	10
5	Подвижные игры и эстафеты.	2	20
6	Легкоатлетические упражнения.	3	20
7	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>96 часов</u>	<u>15</u>	<u>81</u>

### **Содержание курса «Общая физическая подготовка»**

**Раздел 1. Строевые упражнения.** Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**Раздел 2. Гимнастические упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Раздел 3. Гимнастические упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с гимнастической палкой.

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

**Раздел 4. Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

**Раздел 5. Подвижные игры и эстафеты.** Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д. Эстафеты встречные и 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 в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Раздел 6. Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30,60,100,400,500 м. Кроссы от 1000 м до 1500 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.

### **7. Промежуточная аттестация.**

Зачет по пройденному материалу.

### **5.3. Рабочая программа по курсу «Специальная физическая подготовка» (СФП)**

#### **Тематический план**

№	Тема	Теория	Практика
1	Упражнения для развития быстроты.	1	10
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	12
3	Упражнения для развития специальной выносливости.	1	12
4	Упражнения для развития ловкости.	1	12
5	<u>Промежуточная аттестация.</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>51 час</u>	<u>4</u>	<u>47</u>

#### **Содержание курса «Специальная физическая подготовка» (СФП)**

**Раздел 1. Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» ит.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. 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 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты). Бег с «тенью» (повторение движений партера, 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).

#### **Раздел 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, -эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д. Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Раздел 3. Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но 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, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

**Раздел 4. Упражнения для развития ловкости.** Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

### **5. Промежуточная аттестация**

Зачет по пройденному материалу.

#### **5.4. Рабочая программа по курсу «Технико - тактическая подготовка»**

##### **Тематический план**

№	Тема	Теория	Практика
1	Техника передвижения.	1	40
2	Тактика нападения.	1	20
3	Тактика защиты.	1	18
4	Групповые действия.	1	15
5	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>98 часов</u>	<u>4</u>	<u>94</u>

## Содержание курса «Технико-тактическая подготовка»

**Раздел 1. Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег но прямой, дугам, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении. Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Удары по мячу ногой: удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении покатающимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. 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 определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча: остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

### Ведение мяча:

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

### Отбор мяча:

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

### Введение мяча из-за боковой линии:

Введение с места из аута.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие 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 ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведенных учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

**Раздел 2. Тактика нападения.** Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

**Раздел 3. Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

#### **Раздел 4. Групповые действия.**

Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

#### **5. Промежуточная аттестация.**

Зачет по пройденному материалу.

## **VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Формой промежуточной аттестации обучающихся по программе «Футбол» является зачет.

**1. Зачет по курсу «Теоретическая подготовка»** проводится в форме теста по теории, изучаемой на занятиях.

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

**1. Как переводится слово «футбол»?**  
- нога + мяч

+ ступня + мяч

- бить + мяч

- пинать + мяч

**2. У какой из названных стран больше титулов «Чемпион мира» по футболу?**

- Англия
- Испания
- СССР
- + Уругвай

**3. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?**

- 140 м
- + 120 м
- 110 м
- 100 м

**4. Какая максимально допустимая ширина футбольного поля для международных матчей?**

- 90 м
- 85 м
- 80 м
- + 75 м

**5. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?**

- торцевая линия
- поперечная линия
- боковая линия
- + линия ворот

**6. На каком расстоянии от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам?**

- 15 м
- 15,5 м
- 16 м
- + 16,5 м

**7. Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?**

- внутри дуги голкипер может играть руками
- внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела
- + при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находиться вне дуги
- с дуги выполняются все свободные удары, назначенные в пределах штрафной площади в сторону ближайших ворот.

**8. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?**

- + 4
- 6
- 8
- 10

**9. Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот)?**

- 7,12 м
- 7,22 м
- + 7,32 м
- 7,42 м.

**тест 10. Какое расстояние от поверхности футбольного поля до перекладины ворот (высота футбольных ворот)?**

- 2,14 м
- 2,24 м
- 2,34 м
- + 2,44 м

**11. Какая окружность футбольного мяча?**

- 56 – 58 см
- 65 – 67 см
- + 68 – 70 см
- 69 – 71 см

**12. Какой вес футбольного мяча до начала игры?**

- 300 – 330 г
- + 410 – 450 г
- 425 – 475 г
- 470 – 500 г

**13. Какое минимальное количество игроков допускается в одной футбольной команде?**

- 6
- + 7
- 8
- 9

**14. Каким способом определяется право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча?**

- + жеребьёвкой
- по решению арбитра
- на выбор гостей
- на выбор хозяев

**15. Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?**

- с начального удара
- с удара от ворот
- с углового удара
- + со свободного удара

**16. С какого момента после возобновления игры в футболе мяч считается в игре?**

- с момента касания игрока к мячу
- + с момента начала движения мяча

- когда мяч пройдёт путь равный длине его окружности

- когда после начального удара к мячу коснётся другой игрок

**17. С какой точки выполняется свободный удар, назначенный в пределах площади ворот, в пользу атакующей команды?**

- с места нарушения

- с 11-метровой отметки

- с места пересечения линии ворот и боковой линии, ограничивающей площадь ворот

+ с линии площади ворот, параллельной линии ворот, в точке, ближайшей к месту нарушения

**18. С какой точки выполняются свободные и штрафные удары, назначенные в пределах площади ворот, в пользу обороняющейся команды?**

- с места нарушения

- с угла площади ворот

- с линии площади ворот, параллельной линии ворот

+ с любой точки площади ворот

**19. В каком из перечисленных случаев может возникнуть положение «вне игры» в футболе?**

- при ударе от ворот

- при вбрасывании

- при угловом ударе

+ при штрафном ударе

**тест-20. Какое решение принимает футбольный арбитр, если игрок, пробивающий пенальти, нарушает правила при выполнении удара и забивает гол?**

+ гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти

- гол не засчитывает и назначает удар от ворот

- гол не засчитывает и назначает штрафной удар в пользу обороняющейся команды

- гол засчитывает и выносит игроку предупреждение

**21. Какое решение принимает футбольный арбитр, если при выполнении пенальти правила нарушает вратарь обороняющейся команды, но гол был забит?**

- гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти

- гол засчитывает и назначает ещё одно пенальти

- гол засчитывает и назначает начальный удар в сторону обороняющейся команды + гол засчитывает и назначает начальный удар в пользу обороняющейся команды

**22. Какое решение принимает футбольный арбитр, если партнёр игрока, пробивающего пенальти, до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу и гол был забит?**

- засчитывает гол

- не засчитывает гол и назначает свободный удар в пользу обороняющейся команды с места, где в момент удара находился партнёр бьющего, нарушивший правила

- не засчитывает гол и назначает удар от ворот

+ не засчитывает гол и назначает повтор пенальти

**23. Какое решение принимает футбольный арбитр, если вратарь отбил мяч за пределы поля, а его партнёр до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу?**

+ назначает повтор пенальти

- назначает введение мяча в игру атакующей командой (угловой или вбрасывание)

- назначает свободный удар в пользу команды, выполняющей пенальти, с места, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила

- назначает «спорный мяч» в месте, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила

**24. Какое решение принимает футбольный арбитр, если после начального удара мяч попадает в ворота?**

- не засчитывает гол, при попадании мяча в любые ворота

- засчитывает гол при попадании мяча в любые ворота

- засчитывает гол, при попадании мяча только в свои ворота

+ засчитывает гол, при попадании мяча только в чужие ворота

**25. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после удара от ворот попадает в ворота?**

- + засчитывается только в чужие ворота
- засчитывается только в свои ворота

- засчитывается при попадании в любые ворота
- не засчитывается

**2. Зачет по курсу «Общая физическая подготовка»** проводится в форме тестирования по выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья обучающихся. Для того, чтобы обучающиеся могли эффективно реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Для зачета необходимо выполнить 5 официальных НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО соответствующей возрасту ступени (определяется тренером-преподавателем), одно из испытаний должно быть выполнено на бронзовый знак.

Перечень испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

1. Бег на 30 м (с).
2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30 с).
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз - мальчики).
5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз-девочки)

**3. Зачет по курсу «Специальная физическая подготовка»** проводится в форме игр по футболу по теории и практике изучаемой на занятиях.

**Игры с передачами мяча**

1. «Мяч в стенку».

Команды построены в колонны по одному лицом к стенке. По сигналу впереди стоящие в колоннах выполняют удар ногой по мячу в стенку и быстро становятся в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание. Удар стараться выполнять в одно касание. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

2. «Передачи мяча с перебежками».

Игроки делятся на 2 команды, каждая из которых, разбившись на две подгруппы, выстраивается в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10 м. По сигналу впереди стоящий игрок одной из колонн ногой посылает мяч первому игроку противоположной колонны, бежит вслед за мячом и становится в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, возвращает его во встречную колонну и бежит в её конец и т. д. Выигрывает команда, в которой все игроки первыми займут и. п.

### 3. «Передачи мяча капитану».

В игре участвуют две команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает футбольный мяч и становится в круг на отведённой ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. По сигналу капитаны обеих команд начинают футбольные передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает виновный в этом игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

### 4. «Точный удар».

Игроки с расстояния 10—12 м выполняют удар ногой по мячу, стремясь попасть им в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стене. Каждый игрок выполняет по 3—5 ударов сильнейшей ногой. Побеждает игрок (команда), сделавший больше точных попаданий в цель.

## Игра с ведением мяча

### «Футбольный слалом»

Команды построены в колонны по одному за общей линией старта, у ног первых номеров футбольные мячи. На дистанции эстафеты на продольных линиях установлены по 4—5 стоек на расстоянии 2—3 м одна от другой. Первая стойка находится на расстоянии 3—5 м от линии старта. По сигналу первые игроки команд ведут ногой мяч, зигзагообразно обводят поворотные стойки на пути то слева, то справа и тем же способом возвращаются назад, передавая эстафету (мяч) следующему игроку, и т. д. Выигрывает команда правильно и первой выполнившая задание.

Варианты: 1) ведение мяча вокруг каждой стойки или конуса (вправо или влево) с передачей эстафеты во встречную колонну; 2) ведение мяча попеременно вправо вокруг одной стойки и влево вокруг следующей стойки и т. д. с передачей эстафеты во встречную колонну; 3) ведение мяча с обводкой двух стоек «восьмёркой» (расположенных параллельно линии старта на одинаковом расстоянии от встречных колонн) с передачей эстафеты во встречную колонну.

## Игры с ведением и передачами мяча

### «Футбольные салки».

Игра проводится на ограниченном участке поля. У каждого игрока, в том числе и водящих (их может быть два-три), мяч. По сигналу все игроки выполняют ведение мяча по полю, следя за водящими и уклоняясь от встречи с ними. Задача водящих — выполняя передачи мяча друг другу) ведение, удары, при благоприятной ситуации попасть своим мячом в мяч одного из игроков. Если это удаётся сделать, водящий меняется ролью с этим игроком и игра продолжается дальше. Методическое указание. Мяч у водящих должен отличаться от мяча игроков (например, цветом, наклейкой пластыря и т. п.).

### Игры с перехватом и отбором мяча.

#### «Через квадрат».

Площадка 15х5 м делится на три квадрата (5х5 м). В крайних квадратах находятся по три игрока, а в среднем — два игрока (водящие). По сигналу игроки, стоящие в правом квадрате, выполняют передачи мяча друг другу (ударами ноги) и, выбрав удобный момент, посылают его через средний квадрат игрокам, находящимся в левом квадрате. Водящие, действуя индивидуально или вдвоём, стремятся перехватить мяч (забегая с этой целью в крайние квадраты). Если это удалось, водящий меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше. Игрокам, владеющим мячом, не разрешается выходить за пределы своих квадратов. Если игрок допустил техническую ошибку и упустил мяч за пределы квадрата, то он становится водящим.

**4. Зачет по курсу «Технико – тактическая подготовка»** проводится в форме подвижных игр с элементами футбола по теории и практике изучаемой на занятиях.

#### **Подвижная игра «Снайперы»**

**Подготовка:** На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечаешь место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе дается волейбольный мяч.

**Описание игры:** По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удастся пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробегания всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

**Правила:** 1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших хороших навыков). 2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается. 3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперед! 4. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко.

**Педагогическое назначение.** Игра способствует совершенствованию техники приема (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает маневренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

#### **Подвижная игра «Защита укрепления»**

**Подготовка:** В центре зала чертят малый круг и большой круг диаметром («ответственно 2 и 4 м. Занимающиеся располагаются за его пределами. В центре малого круга устанавливают «укрепление» - три булавы. Выбирается «защитник», который становится рядом с укреплением.

**Описание игры:** По сигналу стараются мячом попасть в «укрепление». «Защитник» мешает этому, обивая и ловя мячи. Игрок, который собьет три булавы сразу или третью (последнюю), меняется местами с «защитником». **Правила:** 1. Бросать (ударять ногой) - не заходя за линию круга, в противном случае бросок не засчитывается. 2. «Защитник» не имеет права «вступать за линию малого круга, держать руками «укрепление» или устанавливать сбитые булавы вновь.

**Вариант.** Игра ногами.

**Методические указания:** 1. Следует регулировать диаметры кругов в соответствии с возможностями играющих. 2. Нужно всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча, в результате комбинации которых запутался «защитник» и «укрепление» оказалось беззащитным.

**Педагогическое назначение.** Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли, передачи мяча, а в случае игры ногами - остановкам, передачам, ударам внутренней стороны стопы и подъемом, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и тактического мышления.

#### **Подвижная игра «Футбол через скамейки»**

**Подготовка:** Играющие делятся на 4 команды по 3 - 4 человека, каждая; команда располагается на боковой линии 1/2 поля баскетбольной (гандбольной) площадки. Между командами поставлено несколько скамеек. Играют волейбольным мячом. По жребию определяют, кто начинает.

**Описание игры:** Мяч после отскока от пола ударом серединой подъема или внутренней стороны стопы посылают через скамейки на другую сторону площадки. Останавливать (не ловить) мяч можно руками или любой частью тела. Каждая команда может бить по мячу трижды, т.е. одним из трех ударов - первым, вторым или третьим - мяч должен быть послан на другую половину площадки.

**Методическое указание:** Ошибки: а) удар мячом о скамейку, б) удар по мячу четыре раза; в) выход мяча за пределы площадки; г) касание мячом пола между ударами больше чем один раз; д) двойные удары одного игрока (кроме первого приема). Разрешается: 1) подача головой сразу, на сторону противника; 2) один тот же игрок может ударить по мячу первым и третьим.

**Педагогическое назначение.** Игра учит мягкому обращению с мячом точному расчету, игровому взаимодействию и совершенствует их.

## VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- Андреев С.Н. Футбол в школе. М., Просвещение, 1986.
- Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., ФиС, 1975.
- Сушков М.П., Розин М.Б., Ваш друг - кожаный мяч. М., ФиС, 1977.
- Симаков В.И. Футбол: комбинации в парах. М., ФиС, 1980.
- Футболист в игре и тренировке. Под ред. Савина С.А. М., ФиС, 1975.
- Метод. рекомендации по орг. массовых соревнований по футболу. М., 1987.
- Никитин Б.П., Никитина Л.А. Резервы здоровья наших детей. М., ФиС, 1990.
- Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. М., Московская правда, 1991
- <https://rebenokvsporte.ru/106-knig-pro-futbol-i-futbolistov/?ysclid=loprxsqxj400478489#автобиографии-и-мемуары-футболистов>
- Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
- Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 1971.
- Журнал «Теория и практика футбола» № 4 ( 20 ), 2003.
- Ежегодник «Футбол» - различные номера 1995 – 2012 г.г.
- Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ. ред. Швыкова В.А. М., Терра-спорт, 2000. ( Библиотечка тренера)