Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №553

_____ А.А.Судаков

«31» августа 2022 г.

С учетом мнения совета родителей

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Подписан: Судаков Анатолий Александрович
Дата: 2022.08.31 09:43:27+03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Футбол»

Возраст учащихся: 10 -14 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик – **Алаев Дмитрий Валентинович,**

педагог дополнительного образования

Санкт- Петербург

2022 год

Пояснительная записка.

Направленность программы «Футбол» - **физкультурно-спортивная.**

Уровень освоения - базовый

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в школьном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для школьника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Назрела острая необходимость поиска путей физического оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в игре в футбол. Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей школьного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Футбол».

Актуальность данной программы предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного

и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка школьников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Игра футбол развивает ловкость, ритмичность, координацию и точность движений.

Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Отличительная особенность программы в том, что она вписывается в систему воспитательной работы, сложившейся в школе. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время игры в футбол тренер активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

Адресатом программы: являются мальчики 10-14 лет, прошедшие медицинский осмотр и продолжающим систематические занятия футболом.

Цель: содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка в процессе обучения игре в футбол.

Задачи:

Обучающие

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол
- ознакомить с основными правилами и принципами игры

Развивающие

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости
- освоение технических приемов игры и их применение в играх
- овладение индивидуальной тактикой игры

Воспитательные

- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость) - способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим. - сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Условия реализации программы:

Год обучения	Количество часов в год	Количество часов в неделю
1 год	144 часа	4 часа
2 год	144 часа	4 часа
ИТОГО:	288 часов	

Занятия проводятся во внеурочное время в хорошо проветриваемом, освещенном отвечающем правилам охраны труда и техники безопасности спортивном зале или на стадионе.

Условия набора:

1 год обучения – все желающие, без предварительного отбора (на основании заявлений от родителей). Для занятий футболом требуется медицинское заключение врача.

2 год обучения – учащиеся, прошедшие программу первого года обучения. Допускается зачисление детей, не прошедших программу 1 года обучения, на основании контрольных тестов.

Наполняемость групп: 1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

Форма организации: групповая, индивидуальная, с использованием дистанционных технологий ВКонтакте, Zoom, YouTube, WhatsApp

Материально-техническое обеспечение

- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;

- канат;

- свисток.

- сервисы : ВКонтакте, Zoom, YouTube, WhatsApp

Планируемые результаты:

Личностные:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные:

– знать об особенностях зарождения, истории футбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами футбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в футбол

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Техника безопасности. План работы на год.	1	-	1	опрос
2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	-	12	12	контроль
3	Техника ударов по мячу и остановок мяча	-	37	37	контроль
4	Техника ведения мяча	-	26	26	контроль
5	Техника защитных действий	3	23	26	контроль
6	Тактика и техника игры	4	36	40	Опрос, итоги
7	Итоговое занятие	-	2	2	Подведение итогов
	Всего	8	136	144	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Техника безопасности. План работы на год.	1	-	1	опрос
2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	-	12	12	контроль
3	Техника ударов по мячу и остановок мяча	-	37	37	контроль
4	Техника ведения мяча	-	26	26	контроль

5	Техника защитных действий	3	23	26	контроль
	Тактика и техника игры	4	36	40	Опрос, итоги
	Итоговое занятие	-	2	2	Подведение итогов
	Всего	8	136	144	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала по программе	Дата окончания по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год	10.09.2022	25.05.2023	36	144	4 часа в неделю
2 год	01.09.2023	25.05.2024	36	144	4 часа в неделю

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №553

_____ А.А.Судаков

«31» августа 2022 г.

С учетом мнения совета родителей

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Подписан: Судаков Анатолий Александрович
Дата: 2022.08.31 09:48:58+03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа

«Футбол»

Возраст учащихся: 10 -14 лет

Разработчик – **Алаев Дмитрий Валентинович,**

педагог дополнительного образования

Санкт- Петербург 2022 год

1 год обучения

Цель: содействие оздоровлению и физическому развитию ребенка дошкольного возраста в процессе обучения игре в футбол.

Задачи:

Обучающие

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол
- ознакомить с основными правилами и принципами игры

Развивающие

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости
- освоение технических приемов игры и их применение в играх
- овладение индивидуальной тактикой игры

Воспитательные

- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость) - способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим. - сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Планируемые результаты:

Личностные:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
– воспитание морально-этических и волевых качеств;
– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;
– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
– уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
– организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные:

– знать об особенностях зарождения, истории футбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами футбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в футбол.

Содержание программы

Тема	Теория	Практика
Техника безопасности. План работы на год	-инструктаж по технике безопасности; -знакомство с программой; -режимом работы; -правила поведения.	
Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	- Учимся играть в футбол. Знакомство с техникой владения мяча (перемещение, ведение, удар, остановка).	-Перемещение с мячом и без мяча -Ведение мяча змейкой
Техника ударов по мячу и остановок мяча	- Удары по мячу с различных положений	-Удары с сопротивлением -Удары на точность
Техника ведения мяча	- Ведение мяча различными способами	-Перемещение с мячом и без мяча -Ведение мяча змейкой
Техника защитных действий	- Командные и индивидуальные действия в защите	-Перемещение команды в обороне

Тактика и техника игры	-Вратарь - Защитник -Полузащитник -Нападающий	-игра в футбол
Итоговое занятие	-	Игра в футбол - подведение итогов

Календарно-тематический план

1 год обучения

Месяц	Число	Раздел программы	Количество часов	Итого часов в месяц	Проведение занятий с использованием дистанционных технологий	
		Тема. Содержание			Используемые ресурсы и сетевые формы	Формы контроля, обратная связь
сентябрь	14.09	Инструктаж по технике безопасности. История развития футбола.	2	12		
	16.09	Режим и питания спортсмена. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание.	2			
	21.09	Стойка игрока. Перемещение.	2			
	23.09	Перемещение игрока в стойке боком, лицом. Учебная игра.	2			
	28.09	Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	2			
	30.09	Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении.	2			

октябрь	5.10	Ведение мяча. Игра	2	18		
	7.10	Ведение мяча внешней частью подъема. Учебная игра	2			
	12.10	Ведение мяча средней частью подъема. «Квадрат». Учебная игра.	2			
	14.10	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. «Квадрат». Учебная игра.	2			
	19.10	Ведение мяча с изменением направления.	2			
	21.10	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. «Квадрат»	2			
	26.10	Развитие двигательных качеств. Остановка мяча.	2			
	28.10	Остановка опускающегося мяча.	2			
	31.10	Остановка мяча после передачи мяча в движении в парах. Учебная игра.	2			
ноябрь	1.11	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	2	20		
	2.11	Остановка мяча грудью. Жонглирование.	2			
	4.11	Остановка мяча грудью, бедром.	2			

		Жонглирование. Учебная игра				
	9.11	Удары по мячу. 6 ′ минутный бег.	2			
	11.11	Удары по мячу внешней стороной стопы. 7′ минутный бег.	2			
	16.11	Удары по мячу внешней частью подъема. 8′ минутный бег. Развитие выносливости.	2			
	18.11	Техника игры вратаря. Учебная игра.	2			
	23.11	. Игра в футбол	2			
	25.11	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат»	2			
	30.11	Удары. «Квадрат» Учебная игра.	2			
декабрь	2.12	Ведение мяча змейкой. Передачи мяча в движении в парах (тройках	2	18		
	7.12	Обостряющая передача верхом и игра головой, Двухсторонняя игра 4 х 6+вр	2			
	9.12	Ведение мяча змейкой. Передачи мяча в движении в парах (тройках)	2			
	14.12	Обостряющая передача верхом и игра головой,	2			

		Двухсторонняя игра 4 х 6+вр				
	16.12	Двухсторонняя игра 4вр. х 4+вр Свободная игра 4+вр. х 4+вр	2			
	21.12	Завершение атак 1×1 Двухсторонняя игра 2×1Игра в футбол..	2			
	23.12	Завершение атак. Завершение атак 1×1 Двухсторонняя игра 2×1	2			
	28.12	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления. Передача мяча друг другу через сетку в парах способом из-за головы.	2			
	30.12	Техника передвижения, скоростное ведение. Бег через набивные мячи.	2			
январь	11.01	Разминка с вратарями. Игра в ручной мяч.	2	12		
	13.01	Перебрасывание набивного мяча между собой через сетку. Игра на удержание мяча в парах	2			
	18.01	Комплекс беговых упражнений Игра 1×1 на короткой площадке Игра 2×2 на площадке 10×15	2			
	20.01	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления. Перебрасывание мяча друг другу	2			

		с хлопком, поворотом. Метание в цель из исходного положения, стоя на коленях.				
	25.01	Школа мяча, ведение по прямой. Игра в футбол	2			
	27.01	Тренировочная игра .	2			
февраль	1.02	Игра в квадрат. Удары по воротам в два касания. Игра обороны..	2	14		
	3.02	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления.	2			
	8.02	Школа мяча, скоростное ведение с изменением направления.	2			
	10.02	Школа мяча, скоростное ведение по прямой..	2			
	15.02	Школа мяча, скоростное ведение по прямой.	2			
	17.02	Школа мяча, скоростное ведение по прямой. Ведение мяча по прямой. Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади.	2			
	22.02	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча от груди двумя руками	2			
март	1.03	Игра 4×4 с распределением заданий по зонам	2	18		

		Взаимодействие в линиях при атаке				
	3.03	Взаимодействие в линиях при атаке. Игра 4×4 +2 нейтральных	2			
	10.03	Удары по прыгающему мячу и летящему мячу	2			
	15.03	Удары мяча носком и пяткой.	2			
	17.03	Жонглирование.	2			
	22.03	Удары по мячу с полулета.Элементы акробатики.	2			
	24.03	Передача между линиями Игра 2×2 в четверо маленьких ворот Игра 4×4 в четверо маленьких ворот	2			
	28.03	Обманные движения . Финты.	2			
	30.03	Отбор мяча. Вбрасывание аута.	2			
апрель	5.04	Групповые взаимодействия в тройках (атака) Передача мяча в парах с вариациями Передача между линиями.	2	18		
	7.04	Групповые взаимодействия в тройках (атака) Передача мяча в парах с вариациями Передача между линиями	2			
	12.04	Игра 1×1 в четверо маленьких ворот Игра 3×3 в четверо маленьких ворот.	2			
	14.04	Игра 4×4 в четверо маленьких ворот	2			

		Свободная игра 4×4				
	19.04	Комплекс беговых упражнений. Игра 1×1 в четверо маленьких ворот Игра 3×3 в четверо маленьких ворот	2			
	21.04	Квадраты 3×1, 3×2 2. Передача между линиями.	2			
	26.04	Комплекс беговых упражнений. Квадраты 3×1, 3×2 2. Передача между линиями..	2			
	28.04	Комплекс беговых упражнений. Игра 2×2 в четверо маленьких ворот Игра 4×4 в четверо маленьких ворот Свободная игра 4×4	2			
	29.04	Игра 2×2 в четверо маленьких ворот Игра 4×4 в четверо маленьких ворот Свободная игра 4×4	2			
май	3.05	Комплекс беговых упражнений. Эстафеты с использованием разных способов перемещений. Квадраты 3×1, 3×2	2	14		
	5.05	Техника перемещения без мяча. Открывание, создание и использование пространства	2			
	10.05	Обводка стоек. Организация в тройках Игра 1×1, «Взятие линии» Игра 2×2, «Взятие линии» Игра 4×4, «Взятие линии» Свободная игра 8×8 Техника отбора мяча.	2			

	12.05	Игра 1×1, «Взятие линии» Игра 2×2, «Взятие линии»	2			
	17.05	Обводка стоек (организация в тройках)	2			
	19.05	Техника ведение мяча: 1+1 обводка (атака), 1+1 укрывание мяча корпусом.	2			
	24.05	Ведение и отбор мяча.	2			
Итого количество часов по программе		144				

План воспитательной работы 1 год обучения

дата	наименование мероприятия	формат проведения
сентябрь		
14.09	Моя Родина - Россия	Беседа
23.09	Правила поведения и техника безопасности на улице	Беседа
октябрь		
5.10	Права и обязанности несовершеннолетнего	Беседа
14.10	Уверенность в себе	Беседа
ноябрь		
11.11	Административная и уголовная ответственность	Беседа
16.11	Твоя семья	Беседа
декабрь		
2.12	Отношения с одноклассниками. Правила поведения в школе	Беседа
14.12	Как я провел зимние каникулы	Беседа
январь		
11.01	Правила поведения в общественных местах	Беседа
18.01	Мои успехи и неудачи	Беседа
февраль		
3.02	Мы за здоровый образ жизни	Беседа
10.02	Мои успехи и неудачи	Беседа
март		
3.03	Место подростка в обществе	Беседа
17.03	Как справиться с плохим настроением, раздражением , обидой	Беседа
апрель		
5.04	Конфликты в нашей жизни и как их преодолеть	Беседа
14.04	Компьютер - друг или враг	Беседа
май		

3.05	Досуг в семье	Беседа
10.05	Планы на будущее	Беседа

Оценочные и методические материалы:

Обучение навыкам владения мячом состоит их трех этапов:

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.

2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.

3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении спортивных игр и эстафет.

При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых

двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Требования к уровню подготовки воспитанников.

– Технические умения:

Ведение мяча правой ногой.

Ведение мяча левой ногой.

Ведение с изменением направления.

Передачи мяча

Штрафной удар.

Жонглирование мячом.

Выбивание мяча.

Приёмы игры в защите.

Специальные упражнения и комбинации.

Эстафеты.

– Тактические знания:

Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Футбольная терминология.

– Физическая подготовка:

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития реакции.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития гибкости.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

- ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты				
		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
1.	Челночный бег 3х10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	10,3 6,2	10,0 6,0	9,3 5,5	9,0 5,3	8.9 5.2
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	2	2	3
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300	500	500	1000
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5	12,5	12,5	13.0
5.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	145	150	170
6.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4	4	5	5	8

- по технической подготовке:

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты				
		10 лет	**11 лет**	**12лет**	**13лет**	**14лет**
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28	35

2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 х 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5	7.5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5	6.0
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	4	8	8	12

Список литературы для педагога.

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987

2. Закон РФ « Об образовании»

3. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987

4. Конвенция ООН о правах ребенка.

5. Конституция Российской Федерации.

6. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971

7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16

8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980

9. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980

10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981

11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986

12. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986

13. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984

Список литературы для детей.

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985

2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980

3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981