

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 70»
426054, г. Ижевск, ул. Школьная, д.54, 593449

ПРИНЯТО
Протокол педагогического совета
№ 1
от « 28 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 70»
Е.А. Филимонцева
« 28 » августа 2020 г.
Приказ № 121 от 31.08.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Культура футбола

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок освоения: 4 года
Группа: 1,2

Составитель:
Кузнецов Александр Владимирович,
педагог дополнительного образования

Ижевск, 2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Культура футбола» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными требованиями в системе дополнительного образования, на основе имеющихся дополнительных общеразвивающих программ в данном виде деятельности и опыта педагога.

Направленность программы – спортивная

Уровень усвоения – базовый(общекультурный).

Актуальность программы.

Спортивная тренировка сама по себе должны приводить к успешному решению заданий по развитию моторических способностей, игра же дает возможность детям принимать решения. Программа спланирована таким способом, чтобы приспособить работу к особенностям каждого ребёнка. У каждого ребенка существуют определенные способности и потенциал. Конечно, способности и потенциал детей не могут быть одинаковыми и поэтому содержание тренировок, педагогический подход и полная программа должны быть приспособленные к каждому ребенку из них. Успех каждого мальчика оценивается не только через результат и эффективность в игре, но и через прогресс в обучении. Кроме развития общих двигательных навыков и усваивания основных футбольных аспектов наши тренировки направлены также на уважение партнеров и противников, понимание значения коллективной деятельности, уважение авторитетов тренера и судьи, уважение правил поведения и игры. Наша программа направлена на подготовку мальчика к атакующему футболу. Она создана с целью обучения ребят контролю игры и сохранению мяча, для чего необходимо развивать разнообразную технику. Атака – это основное направление развития футбола. В связи с этим особое внимание в программе уделяется игре в пас, точности передач. Наша цель – зрелищный футбол, в котором удовольствие получает как сам игрок, как и зритель.

Отличительные особенности программы.

В программе детальное внимание уделяется цели и смыслу работы с детьми, выбору упражнений. Программой предусмотрено постепенное развитие физических, технических, тактических, психологических способностей. Она отражает улучшение, усовершенствование и контроль этого прогресса через измерения и проверки всех аспектов тренировки и всех аспектов успеха в игре.. Она включает в себя деятельность в области спортивного футбольного образования, приобретения навыков, моральных и социальных знаний общественного поведения и поведения каждого ребенка, родителя и тренера, задействованного в программе. Программа «Культура футбола» – привлекательная, забавная, интересная, необыкновенная. Она призвана создавать атмосферу, в которой ребята будут получать удовольствие, радость и воспринимать тренировку, как естественную и интересную деятельность.

Адресат программы.

Программа составлена для обучающихся 7-11 лет. Количество обучающихся в группе на менее 15 человек.

Срок освоения программы: 4 года.

Объем программы.

Всего 288 часов, по 72 часа на каждый год обучения.

Формы обучения.

- форма организации обучения – очная.
- формы (виды) учебной деятельности обучающихся: занятия проходят в групповой форме. Занятия предполагают проведение бесед, во время которых излагаются теоретические сведения. Также каждое занятие предполагает практические упражнения, направленные на развитие спортивных навыков игры в футбол.

- формы организации текущей работы обучаемых групп - индивидуальные, групповые, фронтальные, коллективные.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 2 часа.

Цель программы.

Овладение навыками игры в футбол, формирование культуры поведения, творческих способностей и креативности.

Задачи:

Личностные

- формировать культуру общения и поведения в социуме,
- формировать навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развить мотивацию к занятиям спортом,
- формировать потребность в саморазвитии.

Предметные:

- сформировать познавательный интерес к игровым видам спорта;
- развивать общие двигательные навыков;
- формировать навыки уважительного отношения к партнерам и противникам, к авторитету тренера и судьи, правилам поведения и игры.

Планируемые результаты

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты»

Личностные:

- навыки культуры поведения в микросоциуме;
- осознание значимости культуры здорового образа жизни

Метапредметные:

- осмысление целей занятий спортом
- развитие мотивации к занятиям спортом,

Образовательные (предметные)

- расширение кругозора в области спортивных командных игр;
- развитие двигательных навыков
- развитие техники игры в футбол.

Формы контроля:

Текущий: наблюдение.

Промежуточный: контрольные нормативы.

Итоговый: контрольные нормативы, соревнования.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Вводное занятие	2	1	1	
2.	Раздел 2. Понятие игры в футбол	30	15	15	
2.1	История развития футбола	14	7	7	Наблюдение,
2.1.	Состояние и развитие футбола в России	2	1	1	физические упражнения,
2.2	Профилактика травматизма	4	2	2	Наблюдение,
2.3	Происхождение футбола	2	1	1	физические упражнения,
2.4	Основы тактики игры и тактическая подготовка	4	2	2	Наблюдение,
2.5	Истории великих футболистов	2	1	1	физические упражнения,
2.6	Элементарные понятия о футболе, как игре	16	8	8	Наблюдение,
2.7	Основы техники игры и техническая подготовка	4	2	2	физические упражнения,
2.8	Основы и правила игры в футбол	4	2	2	Наблюдение,
2.9	Расстановка игроков перед началом игры	2	1	1	физические упражнения,
2.10	Место в начальном положении	4	2	2	Наблюдение,
2.11	Полузащитник. Нападающий	1	0,5	0,5	физические упражнения,
2.12	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Контрольная игра
	ИТОГО за 1 полугодие	32	16	16	
3	Раздел 3. Основные упражнения и технические приемы	40	20	20	
3.1	Технико-тактические приемы	4	2	2	Наблюдение
3.2	Разучивание основных упражнений и технических приемов для полевых игроков	8	4	4	Контрольные нормативы
3.3	Тренировочные упражнения с заданиями для полевых игроков	8	4	4	Наблюдение
3.4	Разучивание основных упражнений и технических приемов для вратарей	4	2	2	Соревнования
3.5	Техническая подготовка	2	1	1	Контрольные нормативы
3.6	Подвижные игры с техническими элементами футбола	4	2	2	Наблюдение
3.7	Игра. Применение в игре приобретенных знаний	4	2	2	Игра
3.8	Применение технических приемов	4	2	2	Наблюдение

3.9	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	2	1	1	Контрольная игра
	ИТОГО за 2 полугодие	40	20	20	
	ИТОГО за год	72	36	36	

2 год обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Вводное занятие	2	1	1	
2.	Раздел 2. Развитие общей физической подготовки	30	15	15	
2.1	Техническая подготовка	4	2	2	Наблюдение
2.2	Средства восстановления после нагрузки	2	1	1	Наблюдение
2.3	Упражнения на развитие скорости	4	2	2	Контрольные нормативы
2.4	Упражнения на развитие выносливости	4	2	2	Контрольные нормативы
2.5	Упражнения на развитие ловкости	4	2	2	Контрольные нормативы
2.6	Упражнение на развитие гибкости	2	1	1	Контрольные нормативы
2.7	Упражнение на развитие силы	2	1	1	Контрольные нормативы
2.8	Бег в равномерном темпе	2	1	1	Контрольные нормативы
2.9	Эстафетный бег. Упражнения на развитие прыгучести	2	1	1	Контрольные нормативы
2.10	Подвижные игры с техническими элементами футбола	2	1	1	Соревнования
2.11	Итоговое занятие	2	1	1	Игра
	ИТОГО за 1 полугодие	32	16	16	
3	Раздел 3. Терминология в футболе	40	22	18	
3.1	Термины игры	2	1	1	Наблюдение
3.2	Жесты и действия судей во время игры в футбол	2	1	1	Контрольные нормативы
3.3	Боковая. Аут. Вне игры	4	2	2	Наблюдение
3.4	Гетры. Бутсы	2	1	1	Контрольные нормативы
3.5	Судья	2	1	1	Наблюдение
3.6	Пляжный футбол. Мини-футбол	2	1	1	Контрольные нормативы
3.7	Еврокубки	2	1	1	Наблюдение
3.8	Разметка. Ворота. Золотой мяч	4	2	2	Наблюдение
3.9	Бомбардир. ФИФА. УЕФА	2	1	1	Контрольные нормативы
3.10	Лига чемпионов. Кубок УЕФА	2	1	1	Наблюдение
3.11	Легенды мирового футбола	2	1	1	Контрольные нормативы
3.12	Пеле. Гарринча. Пушкаш	2	2	-	Соревнования
3.13	Эйсебио. Метьюз. Яшин	2	2	-	Игра
3.14	Ривера. Кройф. Беккенбауэр	2	2	-	Наблюдение
3.15	Мюллер. Платини. Марадона	2	2	-	Наблюдение
3.16	Мой любимый футболист	4	-	4	Игра
3.17	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	2	1	1	Соревнования
	ИТОГО за 1 полугодие	40	22	18	
	Итого	72	38	34	

3 год обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Вводное занятие	2	1	1	
2.	Раздел 2. Развитие общей физической подготовки	30	15	15	
2.1	Техническая подготовка	4	2	2	Наблюдение
2.2	Упражнения для развития общей физической подготовки: ОРУ на месте и в движении	4	2	2	Контрольные нормативы
2.3	Бег на различные дистанции	4	2	2	Наблюдение
2.4	Упражнения с гантелями, штангой	4	2	2	Наблюдение
2.5	Подвижные и спортивные игры	4	2	2	Наблюдение
2.6	Упражнения с мячами и спец приспособлениями	4	2	2	Наблюдение
2.7	Подвижные игры с техническими элементами футбола	4	2	2	Наблюдение
2.8	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольные нормативы
	Итого за 1 полугодие	32	16	16	
3	Раздел 3. Развитие специальной физической подготовленности	40	20	20	
3.1	Специальные упражнения и технические приемы	4	2	2	Наблюдение
3.2	Влияние специальных физических упражнений на технику игры в футбол	2	1	1	Наблюдение
3.3	Развитие скоростных качеств: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью	4	2	2	Наблюдение
3.4	Бег на месте, челночный бег	4	2	2	Контрольные нормативы
3.5	Ускорения с мячом, эстафеты	4	2	2	
3.6	Развитие скоростно-силовых качеств: подскоки вверх из глубокого приседа, приседание на одной ноге	4	2	2	Наблюдение
3.7	Развитие выносливости: повторно-интервальный бег на средние и длинные дистанции, бег с отягощением	4	2	2	Наблюдение
3.8	Развитие ловкости и гибкости: подвижные игры	4	2	2	Наблюдение
3.9	Развитие ловкости: преодоление полосы препятствия, гимнастические упражнения, упражнения в положении лежа, упоры.	2	1	1	Наблюдение
3.10	Учебно-тренировочная игра с заданием	2	1	1	Наблюдение
3.11	Разучивание специальных упражнений и технических приемов для полевых игроков	4	2	2	Наблюдение
3.12	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	2	1	1	Контрольная игра
	Итого за 2 полугодие	40	20	20	
	Итого	72	36	36	

4 год обучения

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Вводное занятие	2	1	1	
2.	Раздел 2. Развитие специальной физической подготовленности	30	12	18	
2.1	Специальные упражнения и технические приемы	2	-	2	Наблюдение
2.2	Влияние специальных физических упражнений на технику игры в футбол. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью	2	1	1	Наблюдение
2.3	Челночный бег 3-10, 4-5. Рывки и ускорения с мячом	2	1	1	Наблюдение
2.4	Прыжки и бег с отягощениями	2	1	1	Наблюдение
2.5	Полоса препятствий с мячом.	2	1	1	Наблюдение
2.6	Игровые упражнения с повышенной интенсивностью	2	-	2	Наблюдение
2.7	Особенность специальных упражнений для полевых игроков и вратаря	2	1	1	Наблюдение
2.8	Обводка игроков, переброс мяча	2	1	1	Наблюдение
2.9	Жонглирование бедром и головой	2	1	1	Наблюдение
2.10	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	1	1	Наблюдение
2.11	Ведение и остановка мяча различными способами	2	1	1	Наблюдение
2.12	Дальние и ближние передачи по диагонали и вдоль поля	2	1	1	Соревнования
2.13	Ближние и дальние передачи в парах, тройках	2	-	2	Наблюдение
2.14	Удары по воротам различными способами	2	1	1	Наблюдение
2.15	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольная игра
	ИТОГО за 1 полугодие	32	16	16	
3.	Раздел 3. Учебно-тренировочная игра с заданием	40	15	25	
3.1	Тактические действия игры в защите и нападении	2	1	1	Наблюдение
3.2	Взаимодействие игроков в защите. Действие защитников при подаче угловых, штрафных ударов	4	2	2	Наблюдение
3.3	Взаимодействие игроков при игре в 3, 4 защитника. Действие нападающих при подаче угловых, навесов, прострелов, штрафных ударов	4	2	2	Наблюдение

3.4	Взаимодействие игроков при игре в одного нападающего, в два нападающих	4	2	2	Наблюдение
3.5	Игра в два касания	2	1	1	Наблюдение
3.6	Игра только слабой ногой	2	1	1	Наблюдение
3.7	Забивание мяча с расстояния	2	1	1	Наблюдение
3.8	не менее 10 метров				
3.9	Игра ногами и руками	2	1	1	Наблюдение
3.10	Игра руками, а мяч забивается головой	2	1	1	Наблюдение
3.11	Мяч забивается только с передачи партнёра	2	1	1	Наблюдение
3.12	Тактическая подготовка.	2	1	1	Наблюдение
3.13	Двусторонняя игра	4	-	4	Соревнования
3.14	Применение технических и тактических действий и их совершенствование	4	-	4	Наблюдение
3.15	Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	2	1	1	Тест
3.16	Футбольный праздник	2	-	2	Контрольная игра
	ИТОГО за 2 полугодие	40	15	25	
	Итого за год	72	31	41	

Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с курсом программы. Инструктаж по технике безопасности, первая помощь при травмах, режим, одежда и обувь футболиста.

Практика. Начальная диагностика знаний, умений и навыков.

Раздел 2. Понятие игры в футбол

Теория. Происхождение футбола. Истории великих футболистов. Основы и правила игры в футбол.

Практика. Расстановка игроков перед началом игры. Кто начинает первый. Защитник. Место в начальном положении. Полузащитник. Нападающий.

Раздел 3. Основные упражнения и технические приемы

Теория. Техничко-тактические приемы.

Практика. 1) Разучивание основных упражнений и технических приемов для полевых игроков:

- стойка, передвижения, остановка и повороты футболиста;
- ведение мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);
- остановка мяча (внутренней и внешней стороной стопы, подошвой и голенью, грудью);

- передача мяча различными способами (внутренней и внешней стороной стопы);
- удары по мячу (внутренней и внешней стороной стопы, подъемом, головой);
- жонглирование мячом.

2) Тренировочные упражнения с заданиями для полевых игроков:

- ведение мяча «восьмеркой», с обводкой стоек (фишек);
- передачи мяча в парах и тройках, короткие и длинные передачи, диагональные передачи в одно касание;
- удары по мячу с разбега, по катящемуся мячу, после отскока;
- пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти.

3) Разучивание основных упражнений и технических приемов для вратарей:

- упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости и координации: прыжки со скакалкой, на месте, в высоту и длину, кувырки в группировке и т.д.
- прием катящегося мяча, прием высоко и низколетающих мячей.

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Содержание второго года обучения. Знакомство с курсом программы 2 года обучения. Повторный инструктаж по технике безопасности. Правила оказания первой помощи.

Практика. Диагностика определения уровня освоения теоретической части программы.

Раздел 2. Развитие общей физической подготовки

Теория. Средства восстановления после нагрузки. Влияние физических и природных факторов на технику футболиста. Правила подвижных игр с элементами футбола.

Практика. Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнение на развитие гибкости. Упражнение на развитие силы. Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег. Упражнения на развитие прыгучести. Бег с препятствиями. Челночный бег. Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы, подъемом; остановка катящегося мяча подъемом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнёру; ловля низколетающего мяча вратарём; ведение мяча, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, ведение между стоек, ведение сильной и слабой ногой. Удары внутренней, внешней стороной стопы, удары подъемом. Двухсторонняя игра. «Волейбол ногами», «Гандбол с элементами игрой головой», «Отдай мяч капитану», «Салки мячом». «Собачки». «Игра в четверо ворот», «Игра одновременно ногами и руками». «Футбол в присядку», «5 передач-гол», «Футбол в парах».

Раздел 3. Терминология в футболе

Теория. Жесты и действия судей во время игры в футбол. Пеле. Гарринча. Пушкаш. Эйсебио. Метьюз. Яшин. Ривера. Кройф. Беккенбауэр. Мюллер. Платини. Марадона. Ван Бастен. Гуллит. Маттеус. Клинсман. Зидан.

Практика. Боковая. Аут. Вне игры, Гетры. Бутсы, Судья. Пляжный футбол. Мини-футбол. Футзал. Еврокубки. Разметка. Ворота. Золотой мяч. Бомбардир. ФИФА. УЕФА. Лига чемпионов. Кубок УЕФА. Презентации «Мой любимый футболист».

3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Повторный инструктаж по технике безопасности, меры предохранения от перегревания, первая помощь при спортивных травмах, закаливание.

Практика. Диагностика с целью определения уровня освоения теоретической части программы.

Раздел 2. Развитие общей физической подготовки

Практика. Упражнения для развития общей физической подготовки: ОРУ на месте и в движении, бег на различные дистанции, упражнения с гантелями, штангой, подвижные и спортивные игры. Упражнения с мячами и спец приспособлениями.

Раздел 3. Развитие специальной физической подготовки

Теория. Влияние специальных физических упражнений на технику игры в футбол. Особенность специальных упражнений, как для полевых игроков, так и для вратарей.

Практика. Развитие скоростных качеств: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег на месте, челночный бег, ускорения с мячом, различные эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств: подскоки вверх из глубокого приседа, приседание на одной ноге, броски набивного мяча на различные расстояния, бег с отягощением. Развитие выносливости: повторно-интервальный бег на средние и длинные дистанции, бег с отягощением, сопротивлением и повышенной скоростью, игровые упражнения с повышенной интенсивностью. Развитие ловкости и гибкости: подвижные игры, преодоление полосы препятствия, гимнастические упражнения, упражнения в положении лежа, упоры.

4 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Содержание второго года обучения. Знакомство с курсом программы 2 года обучения. Повторный инструктаж по технике безопасности. Правила оказания первой помощи.

Практика. Диагностика определения уровня освоения теоретической части программы.

Раздел 3. Развитие специальной физической подготовки

Теория. Тактические действия игры в защите и нападении. Влияние специальных физических упражнений на технику игры в футбол. Особенность специальных упражнений, как для полевых игроков, так и для вратарей.

Практика.

1) Разучивание специальных упражнений и технических приемов для полевых игроков:

- обводка игроков, ведение, остановка и удары по воротам различными способами;
- жонглирование мяча бедром и головой; - вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- отбор мяча различными способами (толчком плечом в плечо, с помощью подката);
- финты и их выполнение.

Раздел 3. Учебно-тренировочная игра с заданием

Теория. Тактические действия игры в защите и нападении. Влияние специальных физических упражнений на технику игры в футбол. Особенность специальных упражнений, как для полевых игроков, так и для вратарей.

Практика. Тренировочные упражнения с заданиями:

- дальние и ближние передачи в парах, тройках по диагонали и вдоль поля;
- дальние удары по воротам и удары после прострела;
- ведение мяча с последующим ударом по воротам;
- подачи угловых; - пробитие штрафных, свободных ударов и пенальти.

Разучивание специальных упражнений и технических приемов для вратарей:

- бросок за мячом, отбивание мяча кулаком;
- игра на выходах.

Взаимодействие игроков в защите при подаче угловых и штрафных ударов. Разучивание взаимодействия игроков при игре в 3-и, 4-е защитника.

Действие нападающих при подаче угловых, навесов, прострелов и штрафных ударов. Взаимодействие игроков при игре в одного и двух нападающих.

Игра в два касания. Игра только слабой ногой. Мяч забивать с расстояния не менее 10 метров. Игра ногами и руками. Игра руками, а мяч забивается головой. Мяч забивается только с передачи партнёра.

Условия реализации программы

<i>Материально-техническое обеспечение</i>	<i>Информационное обеспечение</i>
спортивный зал, футбольное поле 100 x 50, футбольная сетка – 2, футбольные ворота – 2, комплект мячей – 10, демонстрационная доска – 1, судейский свисток – 1, фишки – 10, медицинская аптечка – 1, футбольная форма – 11, манишки - 20.	фильмы о великих игроках, портреты лучших игроков мира.
<i>Кадровое обеспечение</i>	
Квалификационные требования: высшее или среднее педагогическое образование, соответствие специальности и квалификации по диплому профилю программы без предъявления требования к стажу работы.	Необходимые компетенции: (см. пункт 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт)

Оценочные материалы

Формы и методы контроля: самостоятельная, творческая работа (презентация), контрольные нормативы, соревнование, опрос, наблюдение.

Этапы контроля: текущий, промежуточный, итоговый.

Этапы педагогического контроля

<i>Этап</i>	<i>Сроки контроля</i>	<i>Цель контроля</i>	<i>Формы контроля</i>	<i>Методы контроля</i>	<i>Уровни оценочных критериев</i>
<i>Текущий контроль</i>	В течение учебного года	Выявление уровня освоения темы, раздела	Наблюдение, физические упражнения, соревнования	Наблюдение, опрос, карты результатов, протоколы	Высокий Средний Низкий
<i>Промежуточный контроль</i>	В конце учебного года	Выявление уровня освоения части программы	Контрольные нормативы	Карты результатов физической и технической подготовки	Высокий Средний Низкий
<i>Итоговый контроль</i>	По окончании реализации программы	Выявление уровня освоения программы	Контрольные нормативы Соревнование	Карты результатов физической и технической подготовки, анализ уровня подготовки, рекомендации	Высокий Средний Низкий

Для закрепления пройденного учебного материала организуются двухсторонние игры разыгрывания тактических комбинаций, рефераты на футбольные темы. Участие в различных соревнованиях показывают уровень подготовки футболиста, его функциональный уровень.

В целях проверки результатов освоения программы по каждому году обучения применяется контроль и самоконтроль в форме индивидуального опроса, фронтального опроса, устных и письменных зачетов, устных экзаменов, игры за сборные района и области, программированного вопроса, собеседование по элементам и тактическим приемам, устного самоконтроля, диагностики. Введение тестов после выполнения

квалификационного разряда, изменяет отношение детей ко всем упражнениям, которые помогут им сдать эти тесты. Появляется интерес к решению и сильнее закрепляется навык.

В конце учебного года проводится конечная диагностика, подведение итогов года, награждение грамотами, вручение квалификационных билетов. В конце учебного курса проводится спортивный футбольный праздник.

Методическое обеспечение программы





<i>№ n/n</i>	<i>Название раздела</i>	<i>Формы организации занятий</i>	<i>Методы и приёмы обучения</i>
1.	Развитие футбола в России	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
3.	Оборудование мест занятий	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
4.	Правила игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.
6.	Основы техники и тактики игры	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.
7.	Контрольные игры и соревнования	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.
8.	Тестирование	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Культура футбола

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие			II полугодие		Всего учебных недель
	Начало учебного года	16 недель		20 недель		
1 год	1-ый учебный день учебного года					36
2 год	-					36
3 год	-					36
4 год	-					36

Условные обозначения:

	- учебные занятия по расписанию
	- текущая аттестация
	- промежуточная аттестация
	- итоговая аттестация

Список литературы

Для педагога

1. Асович, А. А. Гуминский, Ю.П Ильичев и др.; Футболист в игре и тренировке / Под общей ред. кан. пед. наук С. А. Савина. – М.: Физкультура и спорт, 1975 – 108 с.: ил.
2. Лях.В.И. Зданевич.А.А. – комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- Москва «Просвещение», 2006-128с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – стр. 109-113, 120-122.
4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.
5. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1982, 2-е исправл. и дополн изд., - 207 с., ил. – Азбука спорта.
6. Чирва Б. Г. – Построение технической подготовки юных футболистов с учетом сенситивных периодов становления технического мастерства. Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. № 4-2007. с 15.

Для учащихся

1. Алтановский «Методические рекомендации». - М.: Физкультура и спорт, 1997-2005 г.
2. Ашмарин Б.А. Двигательные умения и навыки. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пос., гл. IV. М., 1979. С.65-75.
3. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 127 с.; 20 см.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Голомазов С. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений. С. Голомазов, В. Зациорский, Б. Чирва. Теория и практика футбола. – 2004. № 1. – С. 33-35.
6. Голомазов С. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. С. Голомазов, Б.Чирва. – М.:РГАФК, 1994. – 80 с.
7. Козловский «Юный футболист». - М. 1974 г.
8. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко «Физическое воспитание».-М. 1989 г.
9. Лаптев А.П. Режим футболиста. – 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.

Карты проверки результатов

Сдача контрольных нормативов на уровень физической готовности

По окончании 1 года обучения

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	7	6.0-6,5	5,9
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	10	9.5	9.0
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150
4.	Выносливость	6-минутный бег	800	1000	1100
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	2	6	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	1	2	4

Тест - Удары по воротам на точность. Футболисты посылают мяч в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по 10 ударов с расстояния 15 метров «сильной» ногой любым способом. Низкий-4 раза. Средний- 5 раз. Высокий- 6 раз.

Тест - Жонглирование мячом. Выполняются удары любой частью тела, кроме рук. Низкий- 5 раз. Средний- 10 раз. Высокий- 12 раз

Тест - Удары по катящемуся мячу по воротам 2 из 3 . Удары производятся с расстояния не ближе 15 метров. Пробивается 10 ударов. Низкий- 4 попадания. Средний- 5 попаданий. Высокий- 6 попаданий.

По окончании 2 года обучения

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м(с)	7	6.0-6,5	5,9
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	10	9.5	9.0
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	135	140	160
4.	Выносливость	6-минутный бег	900	1000	1100
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	2	6	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	2	3	5

Тест - «Восьмёрка». Связан с обеганием пяти стоек, установленных в 10 мерах одна от другой, в углах и в центре квадрата. По сигналу футболист начинает движение с мячом от

стойки, последовательно обводит остальные стойки. Низкий - 20с, средний – 18с, высокий - 16с.

Тест - Удары по воротам на точность. Футболисты посылают мяч в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по 10 ударов с расстояния 15 метров каждой ногой любым способом. Низкий - 5 попаданий, средний – 6, высокий – 7.

Тест - Жонглирование мячом. Выполняются удары любой частью тела, кроме рук (Низкий - 15 раз, средний – 25, высокий - 40). Набивание головой (Низкий - 5 раз, средний – 7, высокий - 10).

Тест - Передача в пара. Выполняются передачи через фишки 50 см. Расстояние между пасущими 8 метров. Передачи выполняются в одно касание. Низкий - 10 передач, средний – 14, высокий – 16.

По окончании 3 года обучения

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м (с)	5,9	5,5-5,1	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	9,1	8,7-8.3	8,1
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	155	180-195	200
4.	Выносливость	6-минутный бег	1030	1200-1300	1400
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	3	7-9	10
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	2	6-7	8

Тест - «Восьмёрка». Связан с обеганием пяти стоек, установленных в 10 мерах одна от другой, в углах и в центре квадрата. По сигналу футболист начинает движение с мячом от стойки, последовательно обводит остальные стойки. Низкий - 20с, средний – 18с, высокий - 16с.

Тест - Удары по воротам на точность. Футболисты посылают мяч в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по 10 ударов с расстояния 15 метров каждой ногой любым способом. Низкий - 5 попаданий, средний – 6, высокий – 7.

Тест - Жонглирование мячом. Выполняются удары любой частью тела, кроме рук (Низкий - 15 раз, средний – 25, высокий - 40). Набивание головой (Низкий - 5 раз, средний – 7, высокий - 10).

Тест - Передача в пара. Выполняются передачи через фишки 50 см. Расстояние между пасущими 8 метров. Передачи выполняются в одно касание. Низкий - 10 передач, средний – 14, высокий – 16.

По окончании 4 года обучения

№ п/п	Двигательные качества	Контрольное упражнение	низкий	средний	высокий
-------	-----------------------	------------------------	--------	---------	---------

1.	Скоростные	Бег 30 м (с)	6,5	6.0	5,6
2.	Координационные	Челночный бег 3 по 10м (с)	10	9.5	9.0
3.	Скоростные	Прыжок в длину с места (см)	135	145	165
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	950	1050	1150
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	6	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (раз)	2	4	6

Тест - Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней, и внешней частями подъёма), 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. Низкий - 15 раз, средний – 20, высокий – 25.

Тест - Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Расстояние до ворот 10 метров. Низкий - 2 попадания, средний – 3, высокий – 4.

Тест - Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площадки), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 метрах от штрафной площадки, а через каждые 2 м ставятся ещё 3 стойки) и, не доходя до штрафной, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Низкий - 12с, средний - 11с, высокий - 10с.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу с рук на дальность (разбег не более 4 шагов). Выполняется по коридору 10 метров. Низкий - 25 м, средний - 30 м, высокий - 35 м.
2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 метра, разбег не более 4 шагов. Низкий - 20 м, средний - 25 м, высокий - 28 м.