

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Джалкинская средняя школа №1 имени Д.Б.Абдурахманова»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
(протокол от 28.08.2022 №1)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Джалкинская СШ №1
им. Д.Б.Абдурахманова»
_____ С.М.Ольмуханов
02.09.2024

Программа внеурочной деятельности
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Социально-педагогической направленности
«Футбол»
Возраст детей – 12-16 лет
срок реализации – 1 год
1 год обучения
Уровень сложности: ознакомительный

Учитель физической культуры
Абдулин Х.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной Дополнительной общеразвивающей программы	– 3
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	5
1.3.1.Содержаниепрограммы	7
1.4. Планируемые результаты	8
2.Комплексорганизационно-педагогическихусловий	9
Условия реализации программы	15
Методы и технологии обучения и воспитания	16
Формы текущего контроля успеваемости,промежуточной и итоговой аттестации	18
3.Список литературы	20
4.Учебно-методическийкомплекс	21
Календарно-тематический план	20
Оценочные материалы(контрольно-измерительные материалы)	24

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

Программа составлена в соответствии с действующими нормативными и правовыми актами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovani.ru>;
- приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://www.narant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>;
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://elck.ru/Tabah>
- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>;

Уровень освоения программы – стартовый (ознакомительный).

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность программы является то, «Футбол» является то, что она дает возможность каждому учащемуся попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения, получают навыки самостоятельной работы.

Характеристика программы

Тип – дополнительная общеобразовательная программа.

Вид – примерная (типовая) программа.

Направленность – физкультурно-спортивная

Классификация:

- По признаку «общеразвивающая интерес к физической культуре»;
- По возрастному принципу – разновозрастная;
- По масштабу действия – учрежденческая;
- по срокам освоения – 1 год.

Адресат (учащиеся, категории учащихся): учащиеся –12-16лет. Условия набора учащихся: для обучения принимаются все желающие.

Участники внеурочной деятельности:

- Учитель
- Учащиеся
- Родители(законные представители)

Срок освоения программы –программа рассчитана на 1годобучения.Общий объём запланированных на весь период обучения,необходимых для усвоения программы, составляет 72часа теоретических и практических занятий.

Формы обучения-очная

Формыорганизациииобразовательногопроцессагрупповая,парная,индивидуальная.

Режимзанятий:2разавнеделюпо1академическомучасу.

Цель и задачи программы

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории ио современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучениенавыкамиумениямвданнойдеятельности,самостоятельнойорганизации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений,остановок,поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закреплениетехникивладениямячомиразвитиекоординационныхспособностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества,чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программарассчитанана1годобучениядлядетей 12-16лет. Режим занятий: 2 разав неделю по 1академическомучасу.

Методы обучения:

- Словесные:беседа,рассказ,объяснение,указание, сравнение.
- Наглядные:показ,исполнение педагогом,наблюдение.
- Практические:тренировочныеупражнения,выполнениеупражненийспомощьюпартнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты:

- Освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- Совершенствование техники владения мячом;
- Освоение тактики игры.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание материала	Количество часов		
		Всего	теория	практика
	Основы знаний по футболу	В процессе занятий		
1.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	20	1	10
2	Техника ударов по мячу и остановок мяча	15	1	10
3	Техника ведения мяча	15	1	10
4	Техника защитных действий	10	5	10
5	Тактика и техника игры	10	1	10
6	Соревнования, правила соревнований	2	1	12
	ВСЕГО	72	10	62

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

I раздел. Основы знаний по футболу.

- Развитие футбола в России и зарубежом:

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

- Терминология элементов футбола:

Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

- Строение и функции организма человека:

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

- Профилактика травматизма при занятиях футболом:

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о

«спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

II раздел. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- Стойка игрока.
- Перемещения в стойке приставными шагами боком.
- Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед.
- Ускорения, старты из различных положений.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Бег «змейкой», «восьмеркой»
- Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

III раздел. Техника ударов по мячу и остановок мяча.

- Удары по неподвижному катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема.
- Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу).
- Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
- Остановка мяча грудью.
- Удары поворотом указанным способом и точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Передача мяча партнеру.
- Ловля низко летящего мяча вратарем.

IV раздел. Техника ведения мяча.

- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.
- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

V раздел. Техника защитных действий.

- Зонная защита.
- Персональная защита.
- Смешанная защита.
- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.
- Игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, высоких мячей.
- Перехват мяча.

VI раздел. Тактика и техника игры.

- Расстановка игроков на поле.
- Тактика свободного нападения.
- Тактические действия линий обороны и атаки:
 - а) индивидуальная тактика игрока;
 - б) коллективные тактические действия;
 - в) выбор места игрока;

г) создание численного перевеса при атаке; д)

отвлекающие действия игроков.

- Позиционно нападение без изменения позиций игроков.
- Позиционно нападение с изменением позиций игроков.
- Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

Техническая и тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

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

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

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящего и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий из закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо и влево). Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и пропусканием мяча партнеру «ударом головой». Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика игры вратаря: Основная стойка вратаря. Перемещение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, катящего и низко летящего навстречу и несколько в ворота мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места, на месте. Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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 (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар по мячу или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты освоения программы

Познавательные УУД:

- умение задавать вопросы
- умение получать помощь
- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.

Регулятивные УУД:

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умения ставить цель – создание творческой работы, планировать достижение этой цели, создавать вспомогательные эскизы в процессе работы;
- соотнесение целей с возможностями

- определениевременныхрамок
- определениешаговрешениязадачи
- видениеитоговогорезультата
- распределениефункциймеждуучастникамигруппы
- планированиепоследовательностишаговалгоритмадлядостиженияцели;
- поискошибоквпланедействийивнесениевнегоизменений.

КоммуникативныеУУД:

- умениеобосновыватьсвоюточкузрения(аргументировать,основываясьнапредметномзнании)
- способностьпринятьдругуюточкузрения,отличнуюотсвоей;
- способностьработатьвкоманде;
- выслушиваниеисобеседникаиведениедиалога.

Предметныерезультатыосвоенияпрограммы Знать:

- правилаличнойгигиены, профилактикитравматизмаиоказаниедочувствительнойпомощипри занятиях физическими упражнениями;
- способыорганизациисамостоятельныхзанятийфизическими упражнениямисразной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря иоборудования,принципысозданияпростейшихспортивныхсооруженийиплощадок;
- историческоеразвитиефутболавРоссии.

Уметь:

- Выполнять стойкуфутболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, броски мяча в корзину с места.
 - Выполнятьстойкуфутболиста ,поворотынаместеи вдвижении,остановкинаместе,в движении, броски мяча в корзинус места, с передачей мяча.
 - Выполнять стойкуфутболиста, поворотынаместеи в движении,остановки наместе, в движении, броски мяча, ведения мяча, передачи мяча, ловля мяча, штрафной бросок.
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятияхфизическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

1. КОМПЛЕКСОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХУСЛОВИЙ

2.1.Условияреализациипрограммы

Дляуспешнойработыпопрограммеимеются:

- Помещения–спортивныйзал(600м²)
- художественная,научно-популярная,познавательнаялитературадлядетейсогласно темам занятий
- методическаяпродукцияпоразделампрограммы

Материально-техническоеобеспечение

учебныеиинформационныересурсы;

- разработкиииспытаработыпедагога(сценарии,игрыит.д.);
- материалысетиИнтернет;
- материалысеминаровививебинаров.
- специальный спортивный зал свolleyбольной и баскетбольной площадкой свентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- мячифутбольные(12-15шт);
- футбольныемини–ворота;
- формадлязанятийпо футболу;
- мячидлядругихигровыхвидовспорта(баскетбольные, волейбольные);
- мячидляметания;
- мячинабивные(1кг,2кг,3кг);
- гимнастическаястенка«шведская»;
- гимнастическиескамейки;
- матыгимнастические;
- скакалки;
- гимнастическиепалки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

Информационно-методическоеобеспечениепрограммы

Методическиематериалыдлятренера-преподавателя.

Акимов А.М. Играфутбольноговоратаря. –М.:ФиС, 1978.

Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.

БуйлинЮ.Ф.,КурамшинЮ.Ф.Теоретическаяподготовкаюныхспортсменов. –М.:ФиС, 1985.

БрильМ.С.Отборспортивныхиграх.–М.:ФиС,1980. Гагаева

Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.

ГриндлерК.идр.Техническаяи тактическаяподготовкафутболистов.–М.:ФиС,1976.

Методическиематериалыдляобучающихся.

ГриндлерК.идр.Физическаяподготовкафутболистов. –М.:ФиС,1976. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).

РогальскийН.,ДегельЭ.Футболдляюношей. –М.:ФиС,1981. Чанади А.

Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.

ЧанадиА.Футбол.Стратегия.–М.:ФиС,1881.

ФилинВ.П.Воспитаниефизическихкачествуюныхспортсменов. –М.,1974.

Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.

АнтиповА.,ГубовВ.«Диагностикаитренировкадвигательныхспособностей»2008г.

Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

Методытехнологииобученияивоспитания

Методыорганизацииипроведенияобразовательного процесса:

Словесныеметоды:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, презентации, слайды
- Жестикуляция
- Практические методы:**
- Метод упражнений.
- Метод разучивания по частям.
- Метод разучивания в целом.
- Соревновательный метод.
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера преподавателя.
- Основные средства обучения:**
- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма
Текущий контроль успеваемости. Октябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Введение в деятельность.	Тестирование
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков. Определить уровень усвоения программного материала 1 года обучения	Проверка усвоения материала по теме занятия или комплекса занятий	Наблюдение, диалоги, рефлексия.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога.

1. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
2. Закон РФ «Об образовании»
3. Исаева 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 Минобрнауки 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.

2. Учебно-методический комплекс КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Дата проведения (по факту)
	Раздел I. Основы знаний по футболу.	20		
1.	Развитие футбола в России и зарубежом: Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры).	2		
	Российские и международные юношеские соревнования (чемпионаты Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира).	2		
	Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.	1		
	-Терминология элементов футбола:			

	<p>Понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.</p> <p>- Строение и функции организма человека:</p>	2		
	<p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма.</p>	2		
	<p>Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.</p>	1		
	<p>- Профилактика травматизма при занятиях футболом:</p> <p>Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.</p>	5		
	<p>Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (дочрача). Ранние их разновидности.</p>	2		
	<p>Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки соревнований. Противопоказания к массажу</p>	3		
2	<p>Раздел 2 Техника ударов по мячу остановок мяча</p>	15		
	<p>Стойка игрока.</p> <p>- Перемещения в стойке приставными шагами боком.</p>	5		

	<ul style="list-style-type: none"> - Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед. - Ускорения, старты из различных положений. - Комбинации из освоенных элементов 	5		
	<ul style="list-style-type: none"> техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). - Бег «змейкой», «восьмеркой» - Бег с чередованием передвижения лицом спиной вперед. 	5		
	III раздел. Техника ударов по мячу остановок мяча.	15		
3	<ul style="list-style-type: none"> - Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема. - Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу). - Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. 	5		
	<ul style="list-style-type: none"> - Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой. - Остановка мяча грудью. 	5		
	<ul style="list-style-type: none"> - Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. - Передача мяча партнеру. - Ловля низко летящего мяча вратарем. 	5		
4	IV раздел. Техника ведения мяча.	10		
	- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	2		
	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. - Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения 	2		
	<ul style="list-style-type: none"> спасивным сопротивлением защитника. - Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника. 	1		
	- Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	5		
5	V раздел. Техника защитных действий.	10		
	- Зонная защита.			
	<ul style="list-style-type: none"> - Персональная защита. - Смешанная защита. 	2		

- Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия.	2		
- Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча.	1		
- Игра вратаря – при ловлении низких, полувысоких, высоких мячей. - Перехват мяча.	5		
VI раздел. Тактика и техника игры.	2		
Соревнования	2		

Оценочные материалы (контрольно-измерительные) материалы

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)

	Прыжок ввысоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок ввысоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ
(МАЛЬЧИКИ 8-9 лет)**

Контрольные упражнения баллы		баллы				
		2	4	6	8	10
Быстрота	Бег на 30 м с старта (не более 6,6 с)	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2
	Бег на 60 м с старта (не более 11,8 с)	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	135	137	140	142	145
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	360	365	370	375	380
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	12	13	14	15	16
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	2 остановки	1 остановка	Без остановок		

Для левых игроков:

- Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Учитель на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.

2. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время на возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
3. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Потехнической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей:

1. Доставка подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжатая в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.