

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
протокол от 20.06.2022 № 9

Утверждаю
директор МАУ ДО «ДЮСШ №1»
_____ А. А. Головков
приказ от 21.06.2022 № 260



Подписан: Головков Александр
Александрович
DN: C=RU, OU=директор, O="МАУ ДО ""
ДЮСШ №1""", CN=Головков Александр
Александрович,
E=поу_dod_sduswor_1@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью
Дата: 2022-06-22 09:40:45

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ФУТБОЛ»

Возраст учащихся: 5-9 лет
Срок реализации – 1 год

Авторы составители:

Юшина А.Е., инструктор-
методист;
Соболев Алексей Анатольевич,
тренер-преподаватель

Тамбов, 2022

I. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Юшина А.Е., инструктор-методист Соболев Алексей Анатольевич, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
4.2. Вид	общеразвивающая
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	спортивно-оздоровительный
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2022
4.8. Возрастная категория обучающихся	5-9 лет

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»: физкультурно-спортивная, уровень освоения – ознакомительный.

Ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Актуальность

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себя различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес.

Именно эти качества, пропагандируют футбол как прекрасный и невероятно зрелищный вид спорта. Футбол сегодня является самым популярным и массовым видом спорта в мире. Занятия футболом – это полноценная тренировка организма. Ведь это не просто игра, а целый комплекс физических упражнений: бег, прыжки, растяжка.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания обучающихся через использование потенциала футбола как национального достояния России.

Новизна программы заключается в том, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями,

гарантируя каждому возможность достижения максимального личностного результата. Методика организации учебного процесса строится с учетом психофизических особенностей учащихся. Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Отличительные особенности программы. Разрабатывая программу, мы исходили из того, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями.

Адресат программы

Программа рассчитана на возрастную категорию от 5 до 9 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как футбол либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

Условия набора в учебные группы

Учебные группы комплектуются из числа детей 5-9 лет, желающих заниматься футболом и не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группе

Наполняемость учебных групп: от 6 до 20 человек.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы – 144 часа.

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

После окончания обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение дальше.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Продолжительность тренировок 4 часа в неделю (4x45 или 2x1.30) с 10

минутным перерывом между тренировками.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: подвижные игры, соревнования, тренировки, комбинированное занятие.

На занятиях используются видеозаписи соревнований с наглядной демонстрацией изучаемых приемов.

Основные приемы работы педагога: демонстрация элементов техники, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участие в соревнованиях.

Цель и задачи программы

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами футбола.

Задачи:

обучающие:

формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

раскрытие понятий, терминов и определений;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;

изучению правил безопасности во время занятий;

развивающие:

развитию общефизических и специальных качеств;

развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;

способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся;

расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

воспитательные:

воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер; сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;

воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;

воспитание положительных отношений к занятиям физической

культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Введение	3	1	2	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
I	Раздел Общая физическая подготовка	44	2	42	
1.1	Ходьба	8	0,5	7,5	Наблюдение
1.2	Бег	14	0,5	13,5	Сдача контрольных испытаний
1.3	Общеразвивающие упражнения	16	0,5	15,5	Сдача контрольных испытаний
1.4	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	6	0,5	5,5	Наблюдение
II	Раздел Специальная физическая подготовка	43	3	40	
2.1	Быстрота и скорость	5	0,5	4,5	Сдача контрольных испытаний
2.2	Специальная выносливость	4	0,5	3,5	Сдача контрольных испытаний
2.3	Акробатика	8	0,4	7,6	Наблюдение
2.4	Правильные движения, выполняемые без мяча	4	0,4	3,6	Наблюдение
2.5	Лазание	5	0,4	4,6	Наблюдение
2.6	Равновесия	4	0,4	3,6	Наблюдение
2.7	Подвижные игры	13	0,4	12,6	Наблюдение
III	Раздел Основы техники	30	2	28	
3.1	Удары по мячу ногой и головой	7	0,5	6,5	Соревнования
3.2	Остановка и ведение мяча	11	0,5	10,5	Соревнования
3.3	Обманные движения/финты	12	1	11	Соревнования
IV	Раздел Медицинский контроль	8,5	0,5	8	Медицинское исследование

V.	Раздел Педагогический контроль промежуточная или итоговая аттестация)	13	1	12	Контрольные испытания
	Итоговое занятие	2,5	0,5	2	Показательные выступления
	ИТОГО	144	10	134	

Содержание учебного плана.

Введение

Теория: «Футбол – самый зрелищный и эмоциональный вид спорта»

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

1.4. Тема «Самостоятельная работа по общефизической подготовке»

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития. Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП; развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений.

Практика: Пружинистые» прыжки на месте на носках в среднем темпе от одной до двух минут (по самочувствию), отжимания с узкой или средней постановкой рук (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 4-8 раз; обратные отжимания – 2-3 серии (сета) по 8-12 раз, приседания в широкой стойке – 2 серии (сета) по 15 – 20 раз; приседания в выпаде - 2 серии (сета) по 6 - 10 раз на каждую ногу; стойка на носках руки вверх – 20 – 30 секунд, «Заминка», медленный бег на месте – 1 минута, упражнения на гибкость (растяжка) – 2-3 минуты.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Тема «Быстрота и скорость»

Теория: Влияние быстроты и скорости на качество игры

Практика: Подготовительные упражнения на быстроту (семенящий бег, бег с высоким подниманием коленей, с подпрыгиванием, прыжки); старты из разных положений (5-10 м; количество повторений: 4-6, время отдыха: 20-40 с); рывки на 10-20 м (количество повторений: 4-6, время отдыха 60-90 с); бег по прямой, разделенной на отрезки 60-100 м скорость: средняя - максимальная - средняя – максимальная и т. д.); эстафеты; подвижные игры; бег с препятствиями; бег в гору; бег с максимально быстрое выполнение игровых действий; подготовительные игры (3-1, 3-2, 4-2 в одно касание).

2.2. Тема «Специальная выносливость»

Теория: Понятие «Специальная выносливость» и методы ее развития

Практика: переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры /для старшей группы/. Двусторонние игры с уменьшенном по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом /трое против трех, трое против двух и т.п./ большой выносливости. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

2.3. Тема «Акробатика»

Теория: Роль акробатических упражнений в подготовке учащихся. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

2.4. Тема «Правильные движения, выполняемые без мяча»

Теория: Подготовка футболиста вне игровой деятельности

Практика: бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом /вправо и влево/, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег /с повторными скачками на одной ноге/. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты во время бега /вперед и назад/ направо, налево и кругом /переступая и на одной ноге/. Остановки во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

2.5. Тема «Лазание»

Теория: Техника выполнения различных видов лазания.

Практика: Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку.

2.6. Тема «Равновесия»

Теория: Роль равновесия и координации. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика: Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

2.7. Тема «Подвижные игры»

Теория: Значение подвижных игр в освоении футбола. Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?»,

«Совушка» и др. Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рве», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Раздел 3. Основы техники и тактики

3.1 Тема «Удары по мячу ногой, головой»

Теория: Правильные удары в футболе

Практика: Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногами: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема,

внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

3.2 Тема «Остановка и ведение мяча»

Теория: Приемы ведения мяча в футболе

Практика: Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся предметов; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом

3.3 Тема «Обманные движения»

Теория: Определения технического мастерства игроков посредством выполнения финтов

Практика: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показать туловищем движение в сторону – уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

Раздел 4. Медицинский контроль

4.1 Тема «Углубленный медицинский осмотр»

Теория: Назначение медицинских осмотров учащихся. Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Углубленное медицинское обследование.

Раздел 5. Педагогический контроль

5.1 Тема «Промежуточная или итоговая аттестация»

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники и тактики игры. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Итоговое занятие

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Учебные игры учащихся.

Планируемые результаты

Основной результат – достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

По итогам обучения у учащихся:

сформируются базовые знания по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

учащиеся будут знать понятия, термины и определения.

Учащиеся:

разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям;

общефизические и специальные качества (решительность, настойчивость, выдержка, смелость).

Реализация программы будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

обучающих:

формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе; раскрытие понятий, терминов и определений;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;

изучению правил безопасности во время занятий;

развивающих:

развитию общефизических и специальных качеств;

развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом; развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;

способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся; расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

воспитательных:

воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер; сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;

воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;

воспитание положительных отношений к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося или футбольной площадки. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 1.

Таблица 1 Спортивный инвентарь и оборудование для занятий

Футбольное поле	1шт
Футбольные ворота	2шт
Футбольные мячи	5шт
Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).	+
Гимнастические маты	5шт
Шведская стенка.	1шт
Секундомеры	2шт
Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.	+

Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература. Тематические медиапрезентации. Ресурсы Интернет.

Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора

групповой работы, тьютора.

Взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

Формы аттестации

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа выполнения заданий:

начальный контроль (сентябрь), проводится в форме входной диагностики психологического состояния и уровня мотивации;

текущий контроль (в течение всего учебного года по изученным темам), проводится в формах наблюдения, соревнований.

промежуточный, либо итоговый контроль проводится по итогам обучения в форме контрольных испытаний.

Формы промежуточной, либо итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения элементов техники.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме соревнований/показательных выступлений (приложение 2 к программе).

Врачебный контроль предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование в физкультурно-спортивной диспансере (2 раза в год);

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Оценочные материалы

Программа предполагает использование различных диагностических методик, позволяющих определить и обобщить достижения учащихся: контрольные упражнения, тестирования и т.п. (приложение 2).

Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и др. и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, информационно - коммуникационные. Основные принципы: сознательности и активности, прочности знаний, доступности, связи теории с практикой, наглядности обучения.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд, обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Основные приемы работы педагога: демонстрация техники, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участие в соревнованиях.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела (темы)	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	Введение	План-конспект, справочные материалы	Рассказ, беседа, объяснение	Входная диагностика
I.	Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Демонстрация, наблюдение тренировочные упражнения	Наблюдение/тестирование
II.	Специальная физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, тренировочные упражнения	Наблюдение/тестирование
III.	Основы техники	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, демонстрация	Наблюдение/тестирование
IV.	Медицинский контроль	Практическая работа	Практическая работа	Медицинское обследование
V.	Педагогический контроль	Практическая работа	Практическая работа	Тестирование
	Заключительное занятие	Практическая работа	Практическая работа	Показательные выступления

Список литературы

Для педагогов:

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, /М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт, 2011г.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх., М.: Советский спорт, 2010..
3. «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.
5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.

Для учащихся:

6. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204с.; 3 этап (13–15 лет)]
8. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.
9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.

Электронные ресурсы:

- <http://minsport.gov.ru> – Министерство спорта, туризма и молодежи РФ;
- <http://www.mon.gov.ru> – Министерство Образования и Науки РФ;
- <http://sport.tambov.gov.ru> – управление по физической культуре и спорту Тамбовской области;
- <http://www.rfs.ru> – Российский футбольный союз
- <http://ffvrn.ru> – МОА «Черноземье»
- <http://www.obraz.tambov.gov.ru> управление образования и науки Тамбовской области;
- <http://www.city.tambov.gov.ru> – комитет образования администрации г. Тамбова;
- <http://www.ipk.admin.tstu.ru> – Институт повышения квалификации работников образования

Календарный учебный графикДополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футбол»

год обучения: 1

группа: СОГ

№ п/п	Месяц	Чи сло	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Рассказ, беседа, объяснение	3	Ведение	Футбольное поле	Входная диагностика
1. Раздел «Общая физическая подготовка»								
				Объяснение, показ, практическая работа	8	Ходьба	Футбольное поле	Наблюдение
				Объяснение, показ, практическая работа	14	Бег	Футбольное поле	Сдача контрольных испытаний
				Объяснение, показ, практическая работа	16	Общеразвивающие упражнения	Футбольное поле	Сдача контрольных испытаний
				Практическая работа	6	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	Футбольное поле	Наблюдение
2. Раздел «Специальная физическая подготовка»								
				Объяснение, показ, практическая работа	5	Быстрота и скорость	Футбольное поле	Сдача контрольных испытаний
				Объяснение, показ, практическая работа	4	Специальная выносливость	Футбольное поле	Сдача контрольных испытаний
				Объяснение, показ, практическая работа	8	Акробатика	Футбольное поле	Наблюдение
				Объяснение, показ, практическая работа	4	Правильные движения, выполняемые без мяча	Футбольное поле	Наблюдение

				Объяснение, показ, практическая работа	5	Лазание	Футбольное поле	Наблюдение
				Объяснение, показ, практическая работа	4	Равновесия	Футбольное поле	Наблюдение
				Объяснение, показ, практическая работа	13	Подвижные игры	Футбольное поле	Наблюдение
3. Раздел «Основы техники»								
				Объяснение, показ, практическая работа	7	Удары по мячу ногой и головой	Футбольное поле	Соревнования
				Объяснение, показ, практическая работа	11	Остановка и ведение мяча	Футбольное поле	Соревнования
				Объяснение, показ, практическая работа	12	Обманные движения/фишты	Футбольное поле	Соревнования
4. Раздел «Медицинский контроль»								
				Практическая работа	8,5	Медицинский контроль	Медицинский диспансер	Медицинское обследование
5. Раздел «Педагогический контроль»								
				Практическая работа		Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	Футбольное поле	Тестирование по общей и специальной физической подготовке, оценка техники, исполнение элементов техники
				Практическая работа		Итоговое занятие	Футбольное поле	Показательные выступления

Оценочные и диагностические материалы**Нормативные требования для проведения индивидуального отбора**

Дети 5-7 лет

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Скорость	Бег на 30 м со старта (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Выносливость	Бег на 500 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 15 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)

Дети 8-9 лет

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Скорость	Бег на 30 м со старта (не более 9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Выносливость	Бег на 800 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)

Нормативные требования промежуточной/итоговой аттестации

Дети 5-7 лет

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Скорость	Бег на 30 м со старта (не более 9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Выносливость	Бег на 500 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)
----------	--

Дети 8-9 лет

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Скорость	Бег на 30 м со старта (не более 9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Выносливость	Бег на 800 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)

*Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1) бег 30м, 500м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;

2) челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;

3) непрерывный бег в свободном темпе: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.

4) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины. Медленно опуститься в исходное положение.

5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки

максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.

6) подъем туловища лежа на полу (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена.

7) прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

8) наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Тестирование по теоретической подготовке

1. Сколько игроков может принимать участие в футбольном матче.
 - а 7
 - б 10
 - в 11.

2. В футболе игра состоит из таймов, сколько таймов в футболе
 - а 3
 - б 4

3. Как называются части футбольного матча
 - а. период
 - б. Тайм
 - в. четверть .
 - г. Раунд

4. Каким спортивным снарядом играют в футбол.
 - а. шар.
 - б. Мяч
 - в. шайба
 - . г. Портфель

5. В футболе гол нужно забить в
 - а. Ворота
 - б. Окно
 - в. Кольцо
 - г. Конус

6. Кто кроме команд находится на поле и следит за соблюдением правил игры.
 - а. Судья
 - б. Тренер
 - в. Болельщики
 - г. Врач

7. Какого цвета карточки в футболе, и что они означают .
 - а. оранжевая – бордовая
 - б. Желтая - красная
 - в. синяя- черная
 - г. Зеленая- фиолетовая
 - предупреждение и удаление
 - наказание и перерыв
 - начало и окончание

Оценка знаний по технической подготовке футболистов – учебные игры