

ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

ПРИНЯТО И ОДОБРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол №1

от «31» августа 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Ф у т б о л»

г. Курск

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Футбол» разработана в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом ОБПОУ «КМТ».

Разработчик:
Захаров В.А., преподаватель



(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
1	Нормативная часть	3
2	Методическая часть	5
3	Содержание программного материала	8
4	Тематическое планирование	12
5	Воспитательная работа	16
5	Контроль и оценка результатов освоения программы	17
6	Условия реализации программы	20
7	Список литературы	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта «футбол»;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Спортивная игра футбол является эффективным средством для решения оздоровительных образовательных и развивающих задач физического воспитания.

В процессе игры в футбол, у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

Занятия футболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов,

Как правило, занятия проводятся на открытом воздухе, они благотворно воздействуют на все группы мышц, укрепляют двигательный аппарат, улучшают дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также имеет огромное значение для формирования растущего организма.

Спортивная игра футбол - является одним из самых популярных видов спорта в мире, так и в нашей стране футбол – является массовым видом так как не требует сложных приспособлений и оборудования. В футболе – разнообразен и широк выбор упражнений, возможно варьирование нагрузки от самой незначительной до большой. Соревнования различные турниры товарищеские встречи чемпионаты по футболу представляют собой захватывающее зрелище, мероприятие в которое вовлечено огромное количество людей.

Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать футбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования к ее структуре и содержанию: по численному составу и возрасту обучающихся, объему теоретической и практической подготовки, а также по структуре подготовки обучающихся.

1.1. Требования к результатам освоения программы

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся должны:

Знать:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- знать простейшие правила проведения соревнований по футболу;
- знать правила подвижных игр;
- способы закаливания организма.

Уметь:

- выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в футболе;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- играть в различные подвижные игры;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

1.2.Формы и режим занятий

В группы зачисляются на внеконкурсной основе все желающие от 15 лет до 21 года, независимо от способности, уровня физического развития, подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы: 1 год.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года по письменному заявлению студентов.

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия по расписанию (продолжительностью 3 академических часа, 9 часов в неделю (3 раза в неделю по 3 часа каждое занятие);
- спортивные соревнования (по подготовленности).

Наполняемость учебных групп и режим физкультурно-оздоровительной работы

Таблица 1

Период обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)
1 год	15 лет	15	25-30	9

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

2.1. Организационно-методические указания

В соответствии с основной направленностью и задачами программы осуществляется подбор средств, методов и режимов работы, определяются продолжительность и направленность тренировочных занятий, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу обучения и совершенствования изучаемого материала.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая, психологическая подготовка;
- контрольный раздел.

2.2 .Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Наименование предметных областей	Часы
1	Теория и методика физической культуры и спорта	9
2	ОФП	236
3	СФП	43
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	68
5	Контрольный раздел	4
	Всего	360

2.3. План-график распределения программного материала

Таблица 3

Предметные области	Кол-во (час)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Теория и методика физической культуры и спорта	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Общая физическая подготовка	236	24	23	24	24	24	24	24	23	23	23
Специально-физическая подготовка	43	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5
Технико-тактическая, психологическая подготовка	68	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7
Контрольный раздел	4	1								2	1
ВСЕГО	360	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Развитие футбола в России и за рубежом. 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.

3.2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Остановка. Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую

перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

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

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол.

3.3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же,

выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

3.4. Техническая и тактическая, психологическая 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 выпадам и прыжком.

Удары по мячу ногой. 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 и 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 выпадам и перенос ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропуском 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 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.

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

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 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.

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

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Она решает такие задачи, как воспитание моральных и волевых качеств (смелость, решительность, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность) занимающихся, формирование положительного психологического климата в коллективе, развитие процессов восприятия, развитие тактического мышления. Психологическая подготовка к соревнованиям проводится как в течение всего года, так и непосредственно перед выступлением на конкретных соревнованиях. Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. Главные средства и методы психологической подготовки: беседа, убеждение, педагогическое внушение, метод моделирования соревновательной ситуации через игру.

3.5. Контрольный раздел

На спортивно-оздоровительном этапе планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за

эффективностью тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

4. Тематическое планирование

Таблица 4

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Методическая характеристика занятий
1	2	3	4
1.	Инструктаж по технике безопасности. Передвижения и остановки.	3	Практическое занятие
2.	Место и значение футбола в системе физического воспитания. Удар по неподвижному мячу.	3	Практическое занятие
3.	История развития футбола. Удар по катающему мячу.	3	Практическое занятие
4.	Становление футбола как вида спорта. Удар по мячу внутренней стороной стопы.	3	Практическое занятие
5.	Обзор основных этапов развития. Удар по мячу внешней стороной стопы.	3	Практическое занятие
6.	Выступление Российских команд на международных соревнованиях.	3	Практическое занятие
7.	Правила игры и методика судейства соревнований. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	3	Практическое занятие
8.	Эволюция правил. Остановка катящегося мяча подошвой.	3	Практическое занятие
9.	Размеры площадки. Основные ошибки. Ведение мяча внешней частью подъема.	3	Практическое занятие
10.	Правила соревнований. Ведение мяча внутренней частью подъема.	3	Практическое занятие
11.	Футбол в системе Олимпийского движения. Выбивание мяча ударом	3	Практическое занятие
12.	Экипировка игрока. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъема.	3	Практическое занятие
13.	Атрибутика футбольных клубов разных стран. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.	3	Практическое занятие
14.	Проведение первенств. Чемпионатов на всех уровнях. Совершенствование ударов средней частью подъема.	3	Практическое занятие
15.	Гигиенические знания и навыки в тренировочном процессе. Игра без вратарей.	3	Практическое занятие
16.	Формы самоконтроля в тренировочном процессе. Совершенствование отбора мяча с выпадом.	3	Практическое занятие
17.	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема.	3	Практическое занятие
18.	Совершенствование выбивание мяча ударом ногой.	3	Практическое занятие
19.	Совершенствование техники ловли катящего мяча вратарем.	3	Практическое занятие
20.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	3	Практическое занятие
21.	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	3	Практическое занятие
22.	Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъема.	3	Практическое

			занятие
23.	Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения.	3	Практическое занятие
24.	Обучение ударам средней частью подъёма. Игра без вратарей.	3	Практическое занятие
25.	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма.	3	Практическое занятие
26.	Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.	3	Практическое занятие
27.	Совершенствование ударов средней частью подъёма.	3	Практическое занятие
28.	Обучение ударам внутренней частью подошвы.	3	Практическое занятие
29.	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма.	3	Практическое занятие
30.	Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.	3	Практическое занятие
31.	Совершенствование ударов средней частью подъёма.	3	Практическое занятие
32.	Обучение ударам внутренней частью подошвы.	3	Практическое занятие
33.	Совершенствование отбора мяча с выпадом.	3	Практическое занятие
34.	Обучение отбору мяча подкатом.	3	Практическое занятие
35.	Обучение удару внутренней стороной стопы.	3	Практическое занятие
36.	Обучение остановке внутренней стороной.	3	Практическое занятие
37.	Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком).	3	Практическое занятие
38.	Обучение приему мяча, катящегося навстречу.	3	Практическое занятие
39.	Обучение броску мяча на точность.	3	Практическое занятие
40.	Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота	3	Практическое занятие
41.	Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками.	3	Практическое занятие
42.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	3	Практическое занятие
43.	Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения.	3	Практическое занятие
44.	Обучение ударам средней частью подъема.	3	Практическое занятие
45.	Совершенствование остановки мяча подошвой	3	Практическое занятие
46.	Обучение ударам средней частью подъема по неподвижному мячу.	3	Практическое занятие
47.	Совершенствование остановки мяча подошвой.	3	Практическое занятие

48.	Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу.	3	Практическое занятие
49.	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.	3	Практическое занятие
50.	Обучение отбору мяча выпадам у партнера, ведущего мяч навстречу.	3	Практическое занятие
51.	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.	3	Практическое занятие
52.	Обучение ведению мяча зигзагами. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.	3	Практическое занятие
53.	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой.	3	Практическое занятие
54.	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом.	3	Практическое занятие
55.	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку.	3	Практическое занятие
56.	Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы.	3	Практическое занятие
57.	Обучение ударам головой по подвешенному мячу.	3	Практическое занятие
58.	Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу.	3	Практическое занятие
59.	Обучение вбрасыванию мяча.	3	Практическое занятие
60.	Совершенствование отбора мяча выпадам.	3	Практическое занятие
61.	Совершенствование отбора мяча подкатом.	3	Практическое занятие
62.	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.	3	Практическое занятие
63.	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель.	3	Практическое занятие
65.	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении.	3	Практическое занятие
66.	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема.	3	Практическое занятие
67.	Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног.	3	Практическое занятие
68.	Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель.	3	Практическое занятие
69.	Совершенствование ведения мяча средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу.	3	Практическое занятие
70.	Обучение удару средней частью подъема по неподвижному мячу.	3	Практическое занятие
71.	Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча.	3	Практическое занятие
72.	Совершенствование удара средней частью подъема в цель.	3	Практическое занятие
73.	Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу.	3	Практическое занятие
74.	Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером.	3	Практическое занятие
75.	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней	3	Практическое

	стороной стопы в парах с продвижением		занятие
76.	Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч.	3	Практическое занятие
77.	Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом.	3	Практическое занятие
78.	Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу.	3	Практическое занятие
79.	Обучение подбиванию мяча.	3	Практическое занятие
80.	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.	3	Практическое занятие
81.	Совершенствование удара средней частью подъема в цель.	3	Практическое занятие
82.	Обучение ведению мяча, обводке стойки с применением ложного замаха на удар, удару по воротам средней частью подъема.	3	Практическое занятие
83.	Совершенствование передачи мяча внутренней частью подъема с остановками внутренней стороной стопы.	3	Практическое занятие
84.	Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после набрасывания мяча партнером.	3	Практическое занятие
85.	Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой.	3	Практическое занятие
86.	Обучение передаче мяча внутренней частью подъема на ход партнеру для остановки его подошвой или внутренней стороной стопы.	3	Практическое занятие
87.	Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, начавшему встречное движение без мяча.	3	Практическое занятие
88.	Обучение ведению мяча с последующей передачей партнеру, открывающемуся для приема мяча сбоку.	3	Практическое занятие
89.	Вбрасывание мяча партнеру с места из положения ноги вместе для остановки его внутренней стороной стопы.	3	Практическое занятие
90.	Вбрасывание мяча партнеру с места из положения одна нога впереди для остановки его внутренней стороной стопы.	3	Практическое занятие
91.	Совершенствование ведения мяча с остановкой по зрительному сигналу.	3	Практическое занятие
92.	Обучение ведению мяча с остановкой по зрительному сигналу, подхвату мяча и последующему ускорению по второму зрительному сигналу.	3	Практическое занятие
93.	Обучение ведению мяча с выполнением обманного движения на остановку около стойки.	3	Практическое занятие
94.	Обучение обводке пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку.	3	Практическое занятие
95.	Совершенствование ведения мяча, обводки трех стоек с последующим ударом внутренней частью подъема в цель.	3	Практическое занятие
96.	Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ведением и ударом внутренней частью подъема в цель.	3	Практическое занятие
97.	Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ударом по отскочившему от земли мячу в движении.	3	Практическое занятие
98.	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема	3	Практическое занятие
99.	Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног.	3	Практическое занятие
100.	Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и	3	Практическое

	завершающим ударом внутренней частью подъема в цель.		занятие
101.	Совершенствование удара средней частью подъема в цель.	3	Практическое занятие
102.	Совершенствование ведения мяча средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу.	3	Практическое занятие
103.	Обучение удару средней частью подъема по неподвижному мячу.	3	Практическое занятие
104.	Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча	3	Практическое занятие
105.	Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу.	3	Практическое занятие
106.	Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнером.	3	Практическое занятие
107.	Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч.	3	Практическое занятие
108.	Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъема и продвижению за мячом.	3	Практическое занятие
109.	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением.	3	Практическое занятие
110.	Совершенствование ударов средней частью подъема по катящемуся навстречу мячу	3	Практическое занятие
111.	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.	3	Практическое занятие
112.	Совершенствование удара средней частью подъема в цель.	3	Практическое занятие
113.	Обучение ведению мяча, обводке стойки с применением ложного замаха на удар, удару по воротам средней частью подъема.	3	Практическое занятие
114.	Совершенствование передачи мяча внутренней частью подъема с остановками внутренней стороной стопы.	3	Практическое занятие
115.	Обучение ударам головой в кольцо-мишень с расстояния 2м после набрасывания мяча партнером.	3	Практическое занятие
116.	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	3	Практическое занятие
117.	Тактическая игра в нападении и защите.	3	Практическое занятие
118.	Участие в товарищеской встрече по футболу.	3	Практическое занятие
119.	Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	3	Практическое занятие
120.	Контрольное тестирование.	3	Практическое занятие

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников, посвященных памятным датам;

- встречи со знаменитыми людьми, мед. работниками, представителями правоохранительных органов;
- тематические беседы;
- экскурсии, походы в театры, музеи, кино;
- оформление стендов и газет.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится фронтальный и индивидуальный опрос по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют контрольные упражнения. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости).

Контроль и оценка результатов освоения программы

Таблица 5

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать: - о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; - знать простейшие правила проведения соревнований по футболу; - знать правила подвижных игр; - способы закаливания организма.	Фронтальный опрос, педагогическое наблюдение за соблюдением правил техники безопасности при занятиях; индивидуальный опрос и оценка теоретической подготовленности в области знания, понимания, техники выполнения и терминологии физических упражнений и технических приемов футбола; выполнение гигиенических требований, знание основ ЗОЖ, строения и функций организма человека; выполнение практических заданий по работе с информацией (интернет, литература).
УМЕТЬ - выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в футболе; - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; - играть в различные подвижные игры;	Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия обучающимся с решением задачи по развитию физического качества средствами футбола. Выполнение практических заданий, фронтальный опрос. Педагогическое наблюдение за умением выполнять приемы страховки и само страховки при занятиях физическими упражнениями, подготовкой инвентаря. Проведение самоконтроля. Умение выполнять ортостатическую пробу. Ведением дневника самоконтроля.

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях. Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	Педагогическое наблюдение за умением соблюдать технику безопасности на занятиях. Педагогическое наблюдение за умением самостоятельно организовать подвижные игры.
--	---

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Таблица 6

Физические способности	Контрольные упражнения	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 100м (сек.)	14,1	17,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7,9	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	205	170
Выносливость	Бег 2000 м, (мин/сек)	-	10,40
	Бег 3000 м (мин/сек)	12,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	13

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

Таблица 7

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты			
		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1.	Удар по мячу на дальность (м)	18	22	26	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	15	12	9,5	8,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	6,5	6,5

4.	Жонглирование мячом ногами (кол. ударов)	-	4	8	8
----	--	---	---	---	---

Для полевых игроков

Бег 30м 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.

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.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами. 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.

По технической подготовке

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).

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м 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.

Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, 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

Доставание 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 сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

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.

Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Наличие спортивных залов:

Тренажерный зал – 90 кв. м

Спортивный зал– 540 кв. м

2. Спортивное оборудование:

Гимнастические скамейки, шведская стенка, навесная перекладина.

3. Технические средства обучения:

Музыкальный центр, колонки, микрофон, DVD проигрыватель, компьютер.

4. Спортивный инвентарь:

гимнастические палки; футбольные, волейбольные, набивные, теннисные мячи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под. ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/>-Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/>- Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/>-Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.iaaf.org/>-Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. <http://www.european-athletics.org/>-Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. <http://www.rusathletics.com/>-Всероссийская федерация легкой атлетики