

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 45 г. Челябинска»
(МБОУ «СОШ № 45 г. Челябинска»)

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол №17
от « 30 » мая 2024г.
Заместитель директора
по воспитательной работе
С.С. Лебедева

Утверждаю:
Директор МБОУ
«СОШ №45 г. Челябинска»
С.Б. Хайдуков
№305 от «03» июня 2024г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы футбола»

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Белешов Н.С., педагог дополнительного образования
Иващенко В.Я., педагог дополнительного образования

Челябинск, 2024

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

II. Комплекс организационно-педагогических условий программы

- 2.1. Календарный учебный график со сроками промежуточной аттестации и условиями реализации программы
- 2.2. Формы аттестации
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Воспитательный компонент
- 2.6. Список литературы

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование

Приложение 2. Оценочные материалы;

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы футбола» имеет физкультурно-спортивную направленность, ее актуальность обусловлена содержанием, которое:

- ориентировано на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- направлено на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- направлено на выявление и развитие талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- подготовку учащихся к выполнению обязательных испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Необходимость создания этой Программы вызвана, с одной стороны, включением футбола в программу Олимпийских игр, что требует развития массовости при занятиях этим видом спорта и, с другой стороны, популярностью этого вида спорта, как части общемировой физической культуры во многих государствах.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – совершенствование физических качеств детей и подростков посредством организованных занятий футболом.

Задачи программы:

- Предметные: освоение теоретических знаний в области физической культуры и игры футбол, формирование двигательных умений и навыков.
- Личностные: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек, а также формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- Метапредметные: всестороннее гармоничное развитие личности и физических качеств учащихся, укрепление их здоровья и закаливание организма, готовность к выполнению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Новизна и отличительные особенности программы

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование

тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в футбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в футбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий футболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Адресат программы Занятия рассчитаны на учащихся с 7-11 лет и реализуются в течение учебного года.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Педагогическая целесообразность футбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений; от простого к сложному, от частного к общему, с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в

обучении. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

1.3. Содержание программы ***Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы***

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 7-11 лет.

В группы спортивно-оздоровительного этапа зачисляются дети с 7 лет, изъявившие желание заниматься футболом и имеющие медицинский допуск к занятиям (предъявившие справку от терапевта).

Объём Программы – 135 часа - общее количество часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы. 34 часов в год.

Форма обучения – очная

Виды занятий – практические учебные занятия

Срок реализации программы – 4 года.

Режим занятий Учебный план программы рассчитан на 34 недели в год. Продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 мин). Минимальный численный состав группы – 12 человека, оптимальный состав – 28 человек.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировочных занятий в неделю	Общее количество часов в год	Оптимальный количественный состав группы
1	1	1	33	12-28 чел
2	1	1	34	12-28 чел
3	1	1	34	12-28 чел
4	1	1	34	12-28 чел

- Знакомство с правилами игры в футбол, основными элементами игры в футбол (специально-подготовительные упражнения, стойка, техника удара по мячу).
- История возникновения игры в футбол .
- Гигиенические требования и техника безопасности (техника безопасности на занятиях в футбол; понятие о гигиене; уход за телом; гигиенические требования к одежде и обуви; гигиена спортивных сооружений).

Физическая культура и спорт в России; краткий обзор состояния и история развития футбола; футбол как средство физического воспитания и самосовершенствования; правила техники безопасности и поведения на занятиях по футболу; основные травмы футболиста и их профилактика; первая помощь при травмах и ушибах; врачебный контроль и самоконтроль; правила игры; правила соревнований по футболу; организация судейства и жесты судьи; установка игрокам перед соревнованиями и разбор игр.

Общая физическая подготовка.

Бег на короткие и средние дистанции. Упражнения для рук: подтягивания, отжимания, броски набивного мяча из различных положений; упражнения для мышц туловища: пресс, наклоны, повороты с отягощением, поднимания ног, упражнения в парах, упражнения с гантелями; упражнения для мышц ног: ходьба, бег, приседания, прыжки со скакалкой; акробатические упражнения: кувырки, перекаты, группировки; подвижные игры, футбол, баскетбол, эстафеты.

Форма занятий: групповой, индивидуально-групповой, индивидуальная.

Виды деятельности: выполнение комплексов на развитие основных физических качеств, выполнение общеразвивающих упражнений, соревнования.

Специальная физическая подготовка .

Бег с ускорением до 15-20 м из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, челночный бег 4*9 м; подвижные игры, эстафеты; приседания и выпрыгивания, прыжки на одной и двух ногах, прыжки через препятствия, прыжки на тумбу, прыжки со скакалкой; броски и ловля набивного мяча, метание малого мяча в цель, упражнения с амортизаторами, в парах.

Форма занятий: групповой, индивидуально-групповой, индивидуальная.

Виды деятельности: выполнение комплексов на развитие специальных физических качеств, подвижные игры, эстафеты, соревнования.

Техническая подготовка

Перемещения в стойке футболиста приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед и сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх); передачи мяча на месте, над собой, в стену, во время перемещений, в прыжке, стоя спиной к направлению передачи, на точность; прием мяча снизу на месте, в парах, в падении; нападающий удар из зон с коротких передач; скидки мяча в зону; блокирование: одиночное с прямых нападающих ударов.

Форма занятий: групповая, индивидуально-групповая.

Виды деятельности: совершенствование техники перемещений разными способами, совершенствование техники передачи мяча, разучивание техники передачи мяча в прыжке и техники передачи мяча.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: чередование силовых и нацеленных ударов по мячу, нападающие удары против одиночного блокирования , приём на

основного игрока, скидки, одиночное блокирование; групповые действия; взаимодействие игроков; взаимодействия блокирующего со страхующим.

Форма занятий: групповая.

Виды деятельности: Совершенствование индивидуальных тактических действий при выполнении подачи, передачи мяча, индивидуальным тактическим действиям в защите. Освоение индивидуальных и групповых действий при выполнении передачи для нападающего удара, индивидуальным тактическим действиям при выполнении нападающего удара. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Обучение групповым тактическим действиям в защите.

Интегральная подготовка.

Форма занятий: групповая, индивидуальная.

Виды деятельности: контрольные и товарищеские игры, соревнования, судейская и инструкторская практика.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- участие в соревнованиях различного уровня по футболу (первенство школы, города, области, России);
- проведение мастер-классов, семинаров, НПК;
- создание и апробирование методического сопровождения курса.

1.4. Планируемые результаты

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек, а также формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- освоение теоретических знаний в области физической культуры и избранного вида спорта, формирование двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие личности и физических качеств учащихся, укрепление их здоровья и закаливание организма, готовность к выполнению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

II. Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1. Календарный учебный график со сроками промежуточной аттестации и условиями реализации программы

Раздел	1 год	2 год	3 год	4 год
---------------	--------------	--------------	--------------	--------------

программы	обучения	обучения	обучения	обучения
Теоретическая подготовка	2	2	2	2
Техническая подготовка	12	12	12	12
Тактическая подготовка	12	13	13	13
Игровая подготовка	5	5	5	5
Сдача нормативов	2	2	2	2
Всего часов	135 часов			

Материально – техническое оснащение

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивная площадка с футбольной разметкой площадки.
- Спортивный инвентарь: футбольные мячи 5-10 штук; набивные мячи на каждого обучающегося; перекладины для подтягивания в висе 5 штук; гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося; футбольная сетка; гимнастические маты; конусы- 10 штук;
- Спортивные снаряды: гимнастические скамейки 3-5 штук; гимнастическая стенка 6 пролетов.
- Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 34 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

2.2.Формы аттестации

Контрольное испытательное тестирование

ОФП:

Челночный бег 6*5 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По сигналу учащийся бежит, преодолевая 6 м. 5 раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток берётся лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемой производит бросок вперёд.

Кросс 1000м. На время в равномерном темпе.

Гибкость. Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь (четыре наклона, четвёртый контрольный).

Техническая подготовка.

Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 5 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход. Дается 5 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

2.3. Оценочные материалы

Оценочные материалы текущего контроля, промежуточной/итоговой аттестации разрабатываются на учебный год и являются приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

1. портфолио обучающегося;
2. видео- и фотоматериал с мероприятий;
3. педагогическое наблюдение.

Критерии оценки образовательных результатов по разделам (темам) и планируемых оцениваемых параметров метапредметных и личностных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в рамках текущего контроля, промежуточной аттестации / аттестации по итогам освоения программы обучающихся отражены в приложении 2.

2.4. Методические материалы

- Основные средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах:

-общеразвивающие упражнения,
-подвижные игры и игровые упражнения,
-элементы гимнастики,
-изучение обязательной программы технических комплексов (ТК);
-упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов

тренировочных заданий).

-основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, соревновательный.

- Форма обучения – очная.
- Методы обучения

По способу формирования знаний, умений и навыков:

- словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж);
- наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр записей соревнований);
- аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:

- практические (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий);
- игровой (при совершенствовании уже изученных действий);
- методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание ситуации
занимательности, создание ситуации успеха).

По видам и способам контроля за эффективностью обучения:

-предварительный, текущий, этапный, итоговый.

Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
-круговой (комплексное развитие физических качеств учащихся при помощи круговой тренировки).

Методы технической тренировки:

-целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде);
- расчленённо-конструктивный (изучение техники по частям, соединяя потом в единое целое)

Методы воспитания:

- убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, пример, требование, стимулирование, мотивация.

• Формы организации образовательного процесса
фронтальная, индивидуальная, групповая, (одно задание на разные группы), межгрупповая (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работа в статичных и переменных парах.

• Формы организации учебного занятия:

- теоретическое занятие (из расчета 45 мин одно занятие);
- контрольное занятие (из расчета 45 мин - входной, медико-педагогический контроль);
- практическое занятие с акцентом на ОФП (из расчета 2 ч, из них в среднем: 50 мин ОФП, 25 мин СФП, 10 мин ТК, 5 мин теории);

- практическое занятие с акцентом на СФП (из расчета 2 ч, из них в среднем: 45 мин СФП, 30 мин ОФП, 10 мин ТК, 5 мин теории);

Методика обучения предполагает доступность восприятия теоретического материала. За счёт наглядности и в связи с практическими занятиями. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу, а также индивидуальным формам работы

• Педагогические технологии:

- здоровье сберегающая технология (создание безопасных условий на занятиях и рациональная организация занятия);

- технология обучения здоровью (гигиена, правильное питание, управление эмоциями, соблюдение ТБ, профилактика вредных привычек)

- технология воспитания физической культуры и укрепления здоровья (воспитание культуры здоровья, мотивация здорового образа жизни)

- оздоровительные технологии (спортивно-оздоровительные, укрепление здоровья).

2.5. Воспитательный компонент

Воспитательный компонент в рамках занятий дополнительного образования, независимо от социально-экономических условий, пользуется повышенным спросом в связи с тем, что создает условия для активной самореализации личности детей и подростков, и свободы выбора современных творческих направлений, она дает подрастающему поколению социально значимую для творческой жизни позитивную цель и средств для ее достижения.

Цель воспитательного компонента - воспитание личности и создание условий для формирования активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения, развития творческих способностей и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Задачи:

1. Реализовать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основа взаимодействия людей разных поколений согласно целевым ориентирам (планируемые результаты): - сформированность культуры общения и взаимопомощи; - сформированность трудолюбия и уважения к труду и результатам труда; - сформированность уважения к старшим, людям труда, педагогам, сверстникам;

2. Создать условия для формирования личности, стремящейся к саморазвитию, профессиональному самоопределению и успешной самореализации на основе личных проб в современной деятельности и социальной практикесогласно целевым ориентирам (планируемые результаты): - осознанность своего позитивного отношения к российским базовым ценностям; - сформированность ориентации на осознанный выбор своей детальности в сфере профессиональных интересов; - готовности к защите Российского Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду; - сформированность навыков наблюдений, накопления и

систематизации фактов, осмысления опыта в разных областях познания, в исследовательской деятельности;

3. Использовать занятия, как источник поддержки и развития интереса к здоровому образу жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания согласно целевым ориентирам (планируемые результаты): - сформированность сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдение правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде; - сформированность установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни;

4. Приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения, содействовать развитию активной деятельности детских объединений согласно целевым ориентирам (планируемые результаты): - готовность обучающегося брать на себя ответственность за достижение общих целей коллектива - сформированность уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности; - сформированность деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности;

5. Содействовать в развитии воспитательного потенциала семьи согласно целевым ориентирам (планируемые результаты): - повышение уровня информированности родителей о законодательной базе, нормативно – правовых документах федерального, регионального уровней, регламентирующих деятельность учреждения. - повышения уровня воспитательного потенциала семьи.

6. Поддерживать социальные инициативы и достижения обучающихся согласно целевым ориентирам (планируемые результаты): - сформированность опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка; - сформированность опыта социально значимой деятельности; - сформированность деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности; - сформированность опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным.

Формы воспитания: беседа, практическое занятие, мастер - класс, творческая встреча, защита проектов, деловая игра, экскурсия, тренинги, туристские прогулки, походы

Методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений(приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания. Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в рамках учебных занятия в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов (самоанализ). Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы являются: принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс; принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий на изучение не количественных его показателей, а качественных таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между обучающимися и педагогами; принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности, с этой целью проводится ряд мониторинговых исследований.

Основными направлениями анализа, организуемого в учреждении воспитательного процесса являются следующие:

1. Результаты развития личностных качеств обучающихся. Рассматривается динамика личностного развития обучающихся в каждом конкретно взятом объединении (коллективе). Анализ осуществляется на основе критериев, обозначенных в дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в объединении (коллективе). Проводится в декабре и мае учебного года.

2. Анализ включенности детских объединений в план воспитательной работы учреждения осуществляется в формате публикаций фотоотчёта в социальной сети «ВКонтакте»

3. Изучение уровня удовлетворенности образовательным и воспитательным процессом родителей (законных представителей) обучающихся, которое проводится на сайте учреждения в течение учебного года. Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 3.

2.6. Список литературы

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2, 3-е изд. - М.: Просвещение (Стандарты второго поколения), 2010
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, (Стандарты второго поколения), 2010
3. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А. Зданевич; Волгоград: Учитель, 2012
4. Внеурочная деятельность учащихся. «Футбол». Работаем по новым стандартам. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов., М.: Просвещение, 2011
5. Спорт в школе. Футбол. И.А. Швыков. «Терра спорт»., Москва 2002
6. Шаг за шагом. Все о тренировке юного футболиста. М. Мукиан, Д. Дьюрст., М.: Астрель АСТ, 2007
7. Общеразвивающие упражнения. И.П. Залетаев, С.А. Полиевский. Москва: «Физкультура и спорт», 2002
8. Подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: ВАКО, 2007.
9. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006
10. Физическая культура. Тестовый контроль 1-4 классы., В.И. Лях., М.: Просвещение, 2009

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование «Основы футбола»

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Тематика занятий	Кол-во часов	Вид контроля
Теоретическая подготовка			
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	Текущий
2	Общая история футбола.	1	Текущий
Техническая подготовка			
3	Обучение передаче мяча.	1	Текущий
4	Обучение остановке мяча.	1	Текущий
5	Совершенствование навыков передачи мяча.	1	Текущий
6	Совершенствование навыков остановки мяча.	1	Текущий
7	Обучение остановки мяча.	1	Текущий

8	Обучение ударам по мячу.	1	Текущий
9	Обучение удару по мячу слета.	1	Текущий
10	Совершенствование навыков удара по мячу.	1	Текущий
11	Обучение удару по мячу головой.	1	Текущий
12	Совершенствование навыков удара головой.	1	Текущий
13	Обучение отбору мяча у соперника.	2	Текущий
Тактическая подготовка			
14	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях.	2	Текущий
15	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	2	Текущий
16	Совершенствование исполнения технических элементов.	2	Текущий
17	Обучение ударам по воротам из различных положений.	2	Текущий
18	Обучение ударам по прыгающему мячу.	2	Текущий
19	Обучение базовым обманным движениям (финты). Упражнение раскачка игрока вправо, влево.	2	Текущий
Игровая подготовка			
20	Подвижные игры, эстафеты, учебные игры в мини футбол	5	Текущий
21	Сдача контрольных нормативов	2	В конце полугодия
ИТОГО: 33 часа			

**Календарно-тематическое планирование
«Основы футбола»
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Тематика занятий	Кол-во часов	Вид контроля
Теоретическая подготовка			
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	Текущий
2	История отечественного футбола.	1	Текущий
Техническая подготовка			
3	Обучение передаче мяча разными	1	Текущий

	сторонами стопы.		
4	Обучение остановке мяча внутренней стороной стопы.	1	Текущий
5	Совершенствование навыков передачи мяча.	1	Текущий
6	Совершенствование навыков остановки мяча.	1	Текущий
7	Обучение остановки мяча грудью.	1	Текущий
8	Обучение ударам по мячу подъемом.	1	Текущий
9	Обучение удару по мячу слета.	1	Текущий
10	Совершенствование навыков удара по мячу.	1	Текущий
11	Обучение удару по мячу головой в прыжке.	1	Текущий
12	Совершенствование навыков удара головой.	1	Текущий
13	Обучение отбору мяча у соперника в подкате.	2	Текущий
Тактическая подготовка			
14	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	2	Текущий
15	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях (штрафной).	2	Текущий
16	Совершенствование исполнения технических элементов.	2	Текущий
17	Обучение ударам по воротам из различных положений (правой стороны поля).	2	Текущий
18	Обучение ударам по прыгающему, летящему мячу.	2	Текущий
19	Обучение базовым обманным движениям (финты). Упражнение пронос правой, левой ноги вокруг мяча.	3	Текущий
Игровая подготовка			
20	Подвижные игры, эстафеты, учебные игры в мини футбол	5	Текущий
21	Сдача контрольных нормативов	2	В конце полугодия
ИТОГО: 34 часа			

**Календарно-тематическое планирование
«Основы футбола»
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Тематика занятий	Кол-во часов	Вид контроля
Теоретическая подготовка			
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	Текущий
2	История зарубежного футбола.	1	Текущий
Техническая подготовка			
3	Обучение передаче мяча внутренней стороной стопы.	1	Текущий
4	Обучение остановке мяча подошвой стопы.	1	Текущий
5	Совершенствование навыков передачи мяча.	1	Текущий
6	Совершенствование навыков остановки мяча.	1	Текущий
7	Обучение остановки мяча бедром.	1	Текущий
8	Обучение ударам по мячу внутренней стороной стопы.	1	Текущий
9	Обучение удару по мячу слета.	1	Текущий
10	Совершенствование навыков удара по мячу.	1	Текущий
11	Обучение удару по мячу головой в прыжке.	1	Текущий
12	Совершенствование навыков удара головой.	1	Текущий
13	Обучение отбору мяча у соперника в стойке футболиста.	2	Текущий
Тактическая подготовка			
14	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (угловой).	2	Текущий
15	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях (угловой).	2	Текущий
16	Совершенствование исполнения технических элементов.	2	Текущий
17	Обучение ударам по воротам из различных положений (левой стороны поля).	2	Текущий
18	Обучение ударам по прыгающему, летящему и катящемуся мячу.	2	Текущий
19	Обучение специальным обманным	3	Текущий

	движениям (финты). Упражнение «радуга».		
Игровая подготовка			
20	Подвижные игры, эстафеты, учебные игры в мини футбол	5	Текущий
21	Сдача контрольных нормативов	2	В конце полугодия
ИТОГО: 34 часа			

**Календарно-тематическое планирование
«Основы футбола»
4 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Тематика занятий	Кол-во часов	Вид контроля
Теоретическая подготовка			
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	Текущий
2	История Олимпийского футбола.	1	Текущий
Техническая подготовка			
3	Обучение передаче мяча внешней стороной стопы.	1	Текущий
4	Обучение остановке мяча слета (подъемом).	1	Текущий
5	Совершенствование навыков передачи мяча.	1	Текущий
6	Совершенствование навыков остановки мяча.	1	Текущий
7	Обучение остановки мяча подъемом ноги.	1	Текущий
8	Обучение ударам по мячу внешней стороной стопы.	1	Текущий
9	Обучение удару по мячу слета.	1	Текущий
10	Совершенствование навыков удара по мячу.	1	Текущий
11	Обучение удару по мячу головой в падении.	1	Текущий
12	Совершенствование навыков удара головой.	1	Текущий
13	Обучение отбору мяча у соперника (игра корпусом)	2	Текущий

Тактическая подготовка			
14	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (пенальти).	2	Текущий
15	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях (пенальти).	2	Текущий
16	Совершенствование исполнения технических элементов.	2	Текущий
17	Обучение ударам по воротам из различных положений (центра поля).	2	Текущий
18	Обучение ударам по прыгающему, летящему, катящемуся мячу.	2	Текущий
19	Обучение специальным обманным движениям (финты). Упражнение «рабона».	3	Текущий
Игровая подготовка			
20	Подвижные игры, эстафеты, учебные игры в мини футбол	5	Текущий
21	Сдача контрольных нормативов	2	В конце полугодия
ИТОГО: 34 часа			

Приложение 2. Оценочные материалы

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития. Контроль осуществляется по таблице норм ВФСК ГТО.

Контрольные тестирования осуществляются не менее 2 раз в год.

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2

2	Смешанное передвижение на 1000м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или кросс на 1 км (бег по пересеченной местности (мин,с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного		6	6	7	6	6	7

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)							
---	--	--	--	--	--	--	--

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	6.2	6.0	5.4	6.4	6.2	5.6
	или бег на 60 м (с)	11.9	11.5	10.4	12.4	12.0	10.8
2	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9.6	9.3	8.5	9,9	9.5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
8	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования