

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 имени В.И. Муравленко станицы Незамаевской
муниципального образования Павловский район
Краснодарского края

Принята на заседании
педагогического совета
от «__» _____ 2023 г.
Протокол № ____

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
№ 14 ст. Незамаевской
_____ Е. П. Мигитко
Приказ № ____
От «__» _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

« Футбол »

(наименование программы)

СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год; 68 часов
Возрастная категория: 12-41 лет
Состав группы: до 20 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Баёв Сергей Сергеевич
учитель физической культуры

ст. Незамаевская, 2023

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов; в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Направленность программы- физкультурно-спортивная и предназначена для получения обучающимися дополнительного образования в области физической культуры и спорта. Футбол способствует гармоничному физическому развитию детей, разносторонней подготовке, укреплению здоровья.

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

Новизна программы и оригинальность заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество на обучение и совершенствование техники и тактики игры, взаимодействию игроков на площадке что позволяет учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. В учебно - тренировочном процессе акцентируется внимание на воспитание основных качеств личности, на формирование физической культуры, приобщение к спортивным достижениям российских спортсменов, общечеловеческим ценностям; даёт учащимся возможность поближе познакомиться с историей и развитием спорта и физической культуры России и Краснодарского края, с достижениями и традициями наших спортсменов. Спортивна направленность на занятиях футболом прививает и развивает патриотические чувства, воспитывает терпение, мужество, взаимовыручку, сдержанность, заботливость. Новизна программы состоит в том, что наравне с общефизическим развитием учащийся получает специальные физические навыки необходимые в жизни. Кроме того, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. Обучение проводится в объединении, сформированного из учащихся разного возрастного уровня, где используется педагогические технологии дифференцированного и разноуровневого обучения.

Адресат программы.

Программа предусматривает работу с детьми в возрасте с до лет, наполняемость группы 15 - 20 человек. Обучающимся не требуется изначальных навыков и умений в избранном виде спорта, для зачисления в группу достаточно медицинского допуска, разрешающего заниматься футболом. Программы включает в себя возрастной период средние подростковый возраст. В этот период важными фигурами для учащегося являются педагог и сверстники. Главными мотивационные линии подросткового периода, связанные с активным стремлением к личному самосовершенствованию- это самопознание и самоутверждение. Обучающиеся данного возраста отличает повышенная познавательная и творческая активность, они всегда стремятся узнать что-то новое, чему-либо научиться, причём делать всё по настоящему, профессионально, как взрослые. В этих условиях значительно возрастает роль дополнительного образования,

существенно влияющего на развитие личности учащегося, профессиональную ориентацию. Пол учащегося, наличие способностей, степень предварительной подготовки и уровень образования по данной программе значения не имеют.

Объём программы: 72 часа

Особенности организации образовательного процесса.

При комплектовании состава группы рекомендуется преподавателю провести родительское собрание, постоянно поддерживать связь с семьёй обучающегося информировать о творческих и других достижениях в группе. Занятия проводятся с полным составом группы, на завершающем этапе обучения следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов проводятся преподавателем в зависимости от местных условий деятельности группы.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Преподаватель воспитывает у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований Правил по футболу, Положений по соревнованиям.

Практический курс занятий проводится на открытых спортивных площадках и в спортзалах. В период осенних, зимних, весенних и летних каникул практические навыки отрабатываются в учебных соревнованиях, учебно - тренировочных сборах ,в профильном лагере дневного пребывания, на соревнованиях и других спортивных мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменён педагогом в зависимости от условий работы группы.

Форма и режим обучения

Форма обучения - очная. Возможна реализация программы дистанционно.

Всего часов 68ч.

Режим занятий. Обучение проводится в объединении, сформированного из учащихся разного возраста. Режим занятий

Форма организации на занятии: коллективная, фронтальная, игровая, соревновательная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

1.2. Цели и задачи программы

Цели программы- создание наиболее благоприятных условий для физического воспитания и обучения учащихся основам игры в футбол, развитие творческих способностей с учётом их индивидуальности, формирование их физических и нравственно- личностных качеств, высокой коммуникативной культуры, удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия футболом. Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

Задачи программы

Образовательные:

Усвоить в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы игры в футбол; познакомить учащихся с историей и современным развитием футбола; обеспечить в ходе занятий усвоение основных приёмов игры в футбол; формировать специальные знания в области игровых видов спорта; научить правильно выполнять технические приёмы и тактические действия.

Личностные:

Способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения. Развивать творческое мышление и способности. Совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий. Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению; способствовать формированию патриотических чувств.

Метапредметные:

Содействовать формированию умения работать в команде; воспитывать настойчивость и аккуратность в учёбе и работе. Развивать коммуникативные навыки. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправлений; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе её выполнения.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации итогового контроля
		всего	теория	практика	
1. Модуль «Ознакомительный»					
1.1	Теория и методика ФК и С	2	2		Беседа, рассказ, тренировочные упражнения. Работа в группах.
1.2	Общefизическая подготовка	8		8	
1.3	Специальная физическая подготовка	8		8	
	Итого по 1 модулю:	18	2	16	
2. Модуль «Базовая подготовка»					
2.1	Введение	1	1		Беседа, рассказ, тренировочные упражнения. Работа в группах.
2.2	Специальная физическая подготовка	8		8	

2.3	Техническая подготовка	20		20	
2.4	Тактическая подготовка	20		20	
2.5	Сдача контрольных нормативов	1		1	Сдача нормативов
	Итого по 2 модулю:	50	1	49	

Содержание учебного плана

Модуль 1 «Ознакомительный» (18 часов)

1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении футбола. Футбол в России и мире.

Правила игры в футбол.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований.

Особенности организаций занятий в спортзале. Помощь при ушибах, растяжении. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена обучающегося. Личная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви футболиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом учебных занятий. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма обучающегося.

2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2-3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60м. на скорость. Повторный бег 5х60м., до 3х100м. Бег медленный до 25мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000м. Бег 400 и 500м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого и утяжелённого мяча по коридору шириной 10м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1-2кг.) , ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

3. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10-15м. из различных стартовых положений- сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60м. без мяча с мячом. Бег с прыжками. Бег с изменением направления. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек на скорость. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Модуль 2 «Базовая подготовка» (50 часов)

Введение.

Теория. Значение и организация самоконтроля на занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

4. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот.

Прыжки вверх с места с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

5. Техническая подготовка.

Техника игры в футбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом- рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Удары по мячу. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой(назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачи мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения(финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой(без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад- неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро подошвой отвести мяч под себя- рывком с мячом уйти

вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение финтов в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Отбор в подкате-выбивая или останавливая мяч ногами.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание(в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями(двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым захватом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

6.Тактическая подготовка.

Упражнения для развития «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади(играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться),8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча(надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

7.Контрольные испытания.

Теоретическая часть. Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся.

Практическая часть. Тестирование уровня физической, специальной подготовленности обучающихся.

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, по теоретической подготовке- тестирование. Нормативы принимаются в начале и в конце учебного года при сдаче контрольных тестов.

Комплекс контрольных упражнений по аттестации для оценки результатов_освоения программы по общей физической, специальной и технической подготовке.

Развиваемое качество	физическое	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы
----------------------	------------	--------------------------------	-----------

Быстрота	Бег на 30м. ,с	Не более 7,0
	Бег на 60м.,с	Не более 12,5
	Челночный бег 3x10м.,с	Не более 10,5
Выносливость	Бег 600м. без времени	Выполнено
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см.	Не менее 125
	Тройной прыжок, см.	Не менее 350
	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см.	Не менее 12

Нормативные требования по технической подготовке:

№	Контрольные нормативы	Результаты
1.	Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17м.	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10м., обводка трёх стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом(2,5x1,2) с расстояния 6м.- из трёх попыток (сек.)	8,5
3.	Бег на 30м. с ведением мяча (сек)	6,5
4.	Жонглирование мяча ногами(количество ударов)	8

8.Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности(общей выносливости, быстроты, скоростно- силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по общей физической подготовке в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по волейболу в годичном цикле.

1.5. Планируемые результаты

Образовательные результаты:

- усвоены в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы игры в футбол;
- учащиеся знакомы с историей и современным развитием футбола;
- в ходе занятий усвоены основные приёмы игры в футбол;
- сформированы специальные знания в области игровых видов спорта;
- учащиеся выполняют технические приёмы и тактические действия.

Личностные результаты:

- развиты основные волевые качества личности;
- развито творческое мышление и способности;
- усовершенствована моторика, двигательные функции, сила и быстрота действий;
- развиты спортивные качества, их познавательная активность;

- развиты внимание и уважение к окружающим;
- сформированы у обучающихся патриотические качества.

Метапредметные результаты:

- сформированы умения работать в команде;
- воспитаны настойчивость и аккуратность в учёбе и работе;
- развиты коммуникативные навыки;
- усвоены навыки характеристики объективной оценки на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- усвоены навыки способов исправления ошибок при выполнении заданий;
- усвоены навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- усвоены навыки организации самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- усвоены навыки планирования собственной деятельности, распределения нагрузки и отдыха в процессе её выполнения.

Формы контроля и подведения итогов результативности программы.

Программа предусматривает проведение вводного и текущего контроля уровня освоения материала. Данные виды контроля осуществляются в форме сдачи контрольных нормативов.

Раздел №2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий
1 Модуль (18 часов)			
<i>Теория и методика ФК и С 2ч.</i>			
1	Краткие исторические сведения о возникновении футбола. Футбол в России и в мире	1	Беседа
2	Правила игры в футбол	1	Беседа
<i>Общеспортивная подготовка 8ч.</i>			
3	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	
4	Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног	1	
5	Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями туловища	1	
6	Броски набивного мяча одной рукой через голову	1	

7	Опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине	1	
8	Акробатические упражнения	1	
9	Легкоатлетические упражнения	1	
10	Подвижные игры	1	
<i>Специальная физическая подготовка 8ч.</i>			
11	Специальные упражнения на развитие быстроты	1	
12	Бег на 10-15м. из различных стартовых положений- сидя	1	
13	Бег прыжками	1	
14	Бег с изменением направления до 180°	1	
15	Бег на 10-15м. из различных стартовых положений- сидя	1	
16	Бег на 10-15м. из различных стартовых положений бега на месте	1	
17	Бег на 10-15м. из различных стартовых положений- лежа	1	
18	Ускорение на 15,30,60м. без мяча и с мячом	1	
2 Модуль (50 часов)			
<i>Введение 1ч.</i>			
19	Значение и организация самоконтроля на занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса	1	
<i>Специальная физическая подготовка 8ч.</i>			
20	Специальные упражнения для развития ловкости	1	
21	Специальные упражнения на развитие быстроты	1	
22	Бег на 10-15м. из различных стартовых положений- сидя	1	
23	Прыжки с разбега в вверх стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот 180°.	1	
24	Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте	1	
25	Эстафеты с элементами акробатики	1	
26	Бег прыжками	1	
27	Бег с изменением направления до 180°	1	
<i>Техническая подготовка 20ч.</i>			
28	Техника игры в футбол	1	
29	Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России	1	
30	Удары по мячу головой	1	
31	Удары по мячу внутренней стороной стопы	1	
32	Удары по мячу средней частью стопы	1	
33	Удары на точность	1	
34	Обманные движения (финты).	1	
35	Обманные движения (финты).	1	
36	Обманные движения (финты).	1	

37	Остановка мяча	1	
38	Ведение мяча	1	
39	Обманные движения.	1	
40	Вбрасывание мяча.	1	
41	Удары по мячу головой	1	
42	Удары на точность	1	
43	Обманные движения (финты).	1	
44	Остановка мяча	1	
45	Ведение мяча	1	
46	Техника игры вратаря	1	
47	Учебная игра	1	
<i>Тактическая подготовка 20ч.</i>			
48	Тактика игры в защите	1	
49	организация обороны	1	
50	«персональная опека»	1	
51	комбинированная оборона	1	
52	страховка	1	
53	Упражнения для развития умения «видеть поле»	1	
54	Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площадке	1	
55	Тактика нападения. Индивидуальные действия	1	
56	Тактика нападения. Групповые действия	1	
57	Комбинации в парах: «стенка»	1	
58	Комбинации в парах: «скрещивание»	1	
59	Комбинация «пропуск мяча»	1	
60	Начало атаки из стандартных положений	1	
61	Развитие атаки из стандартных положений	1	
62	Командные действия	1	
63	Индивидуальные действия в защите.	1	
64	Групповые действия в защите.	1	
65	Командные действия в защите	1	
66	Тактика вратаря	1	
67	Учебная игра	1	
<i>Контрольные испытания 1ч.</i>			
68	Контрольные испытания	1	
Всего:		68	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного.

Требования к оборудованию учебного процесса:

- школьный стадион (весенне- летний период); спортзал школы (осеннее-зимний период);
- спортивный инвентарь, спортивная форма, мячи.

Требования к оснащению учебного процесса:

- видеоматериалы;
- наглядные пособия;

Материальное оснащение:

- специальный спортивный зал с футбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- мячи футбольные (12-15 шт.);
- футбольные мини-ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1, 2, 3кг.);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- секундомер;
- рулетка;
- свисток.

2.3. Формы аттестации

1.Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся(приложение 1).

2.Тестирование уровня физической и специальной подготовленности обучающихся (приложение 2).

3.Тестирование уровня технической подготовленности обучающихся (приложение 3).

Оценочные материалы

Приложение №1

Тестирование по теоретическому материалу

1.Какая страна считается родиной футбола?

- А) Россия
- Б)Германия
- В) Англия

2. Где был сыгран первый Кубок мира ФИФА?

А) Уругвай

Б) Португалия

В) Испания

3. Если игрок забивает в свои ворота, этот гол называется?

А) Ошибочный

Б) Автогол

В) Стопгол

4. Сколько игроков одновременно находится на поле с обеих сторон?

А) 18 игроков

Б) 22 игрока

В) 20 игроков

5. Какая страна чаще всего и сколько раз выигрывала чемпионат мира?

А) Бразилия

Б) Германия

В) Англия

6. Назовите размеры футбольных ворот?

А) 3,8м на 1,58

Б) 30м на 2,78

В) 3,2 на 2,44

7. Как расшифровывается аббревиатура УЕФА?

А) Союз европейских футбольных ассоциаций.

Б) Футбольные ассоциации стран Европы.

В) Футбольный союз европейских ассоциаций.

8. Сколько размеров футбольных мячей существует?

А) 5 размеров

Б) 6 размеров

В) 7 размеров

9. Как называется наивысшая индивидуальная награда для футболиста?

А) Кожаный мяч

Б) Бриллиантовый мяч

В) Золотой мяч

10. Если игрок забил больше всего голов в соревнованиях, его называют?

А) Лучшим нападающим

Б) Лучшим бомбардиром

В) Лучшим вратарём

Ответы на вопросы:

1 В 2А 3Б 4Б 5А 6В 7А 8А 9В 10Б

Приложение №2

Комплекс контрольных упражнений по аттестации для оценки результатов освоения программы по общей физической и специально физической подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы
Быстрота	Бег на 30м. со старта,с	Не более 7,0
	Бег на 60м со старта,с	Не более 12,5
	Челночный бег 3x10м,с	Не более 10,5
Выносливость	Бег на 600 м (без учёта времени)	Выполнено
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	Не менее 125
	Тройной прыжок, см	Не менее 350
	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	Не менее 12

Общая и специальная физическая подготовка.

Используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств(скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, координация). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности.

Приложение №3

Нормативные требования по технической подготовке:

№	Контрольные нормативы	Результаты
1	Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния	28

	17м.	
2	Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка трёх стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в ворота с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	8,5
3	Бег на 30м с ведением мяча (сек)	6,5
4	Жонглирование мяча ногами(количество ударов)	8

По технической подготовке:

1.Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров.

2.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта(30м от линии штрафной площади), вести мяч 20м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2м ставятся ещё 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, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучшая попытка.

3.Жонглирование мячом- выполняется удары правой и левой ногой(серединой, внутренней и внешней частями подъёма),бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения удара более двух раз подряд. Учитываются удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для полевых игроков:

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

2.Бег 5x30 с ведением выполняется так же, как и бег на 30м. с мячом. Все старты- с места. Время на возвращение на старт -25сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт и упражнение повторяется. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальность производится с места удара до места первого касания мяча о землю по коридору шириной 10м.

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

4.Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2м., мяч упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Для вратарей:

1.Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке- выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется между высотой подвешенного мяча и

высотой вытянутой руки(кисть жата в кулак). На каждую высоту даётся три попытки. Учитывается лучший результат.

2.Удар по мячу ногой с рук на дальность(разбег не более четырёх шагов)- выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По коридору в 10м. Мяч упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даётся три попытки.

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

2.4. Методические материалы

Программа основана на сочетании в каждом занятии, по каждой теме теоретических и практических форм работы таким образом, чтобы они дополняли и обогащали друг друга. При обучении необходимо использовать наглядные материалы: ТСО(в том числе слайд- фильмы, электронные компьютерные презентации, видеofilьмы), таблицы, графики, карты и схемы. Каждая пройденная тема должна закрепляться на практическом занятии, на соревнованиях с разбором допущенных ошибок. Особое внимание при этом должно обращать на вопросам безопасности.

Формы занятий, методы и приёмы обучения и воспитания используется с учётом возрастных особенностей.

В процессе спортивной программы используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строгого регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

2.5. Список литературы

Для педагога

1. Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта»/ Л.В.Волков-Киев: Олимпийская литература, 2003- 280с.
2. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов»/ М.А. Годик-М.: Терра-спорт,2006- 250с.
3. Голомазов С.В. «Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями»/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва-М.: ТВТ Дивизион, 2001-280с.
4. Голомазов С.В. «Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом»/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва-М.: Спортакадем-пресс,2001-250с.
5. Голомазов С.В. «Методика тренировки техники игры головой»/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва-М.: Спортакадем-пресс,2001-210с.
6. Голомазов С.В. «Методика тренировки техники реализации стандартных положений»/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва-М.: Спортакадем-пресс,2001-180с.
7. Голомазов С.В. «Методика совершенствования техники эпизодов игры»/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва-М.: Спортакадем-пресс,2001-190с.
8. Голомазов С.В. «Универсальная техника атаки»/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва-М.: Спортакадем-пресс,2001-210с.

9. Голомазов С.В. «Теоретические основы и методика контроля технического мастерства»/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва-М.: Спортакадем-пресс,2001-140с.
10. Губа В.П. «Основы распознавания раннего спортивного таланта»/В.П.Губа-М.:Терра-спорт,2003-180с
 Для обучающихся:
 1.Андреев С.Н. «Играй в футбол»/С.Н.Андреев-М.: Паматур, 2009-450с.
 2.Вайн Х. «Как научиться играть в футбол»/Х.Вайн. Пер. с итал-М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2004сю: Ил.-(Первый шаг).
 3.Гиффорд К. «Энциклопедия футбола»/ Оригинал издания Англия, К.Гиффорд-М.:Издательство «Астрель», 2005-410с.
 4Селуянов В.Н. «Физическая подготовка футболистов»/В.Н.Селуянов, С.К. Сарсания,К.С. Сарсания-М.:2004-320с.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

 МБОУ СОШ № 14 ст. Незамаевской
 от _____ 20__ года № _____

 Подпись

 ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Подпись ФИО
 _____ 20__ года

