

Департамент образования администрации городского округа Тольятти  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Родник»  
городского округа Тольятти

Программа принята  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» 08 2020 г.



Утверждено  
Приказом директора  
МБОУ ДО «Родник»  
№ 56 «31» 08 2020 г.  
Ширяева С.Г. Ширяева

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол»  
(Ознакомительный уровень)

Возраст учащихся 7-12 лет  
Срок реализации – 2 года

Разработчики:  
Воронин Николай Семёнович,  
Лапшов Алексей Владимирович,  
педагоги дополнительного образования

г. Тольятти, 2020

## Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно - тематический план (по годам обучения)	5
3. Содержание программы (по годам обучения)	7
4. Методическое обеспечение программы	11
5. Список использованной литературы	14
6. Приложение «Критерии оценки результатов освоения программы»	15
7. Приложение «Педагогический диагностический инструментарий оценки эффективности программы»	19
8. Приложение «Календарно-тематический план»	22

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (ознакомительный уровень) адаптированная, модульная, имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана для удовлетворения потребностей детей и родителей в спортивных играх. Составлена на основе других программ физкультурно-спортивной направленности.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:**

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Программа актуальна, является педагогически целесообразной в связи с созданием условий для развития личности учащегося и его самореализации. Новизна связана с использованием модульного принципа построения программы – учащиеся осваивают три модуля. Возможен как последовательный вариант изучения модулей, так и непоследовательный.

Программа «Футбол» отличается от других существующих по своей структуре и содержанию.

**Цель:** Физическое развитие детей и подростков, сохранение и укрепление их здоровья посредством обучения игре футболом.

### **Задачи:**

- Дать необходимые теоретические знания о влиянии занятий физической культурой и спортом на организм человека, по теории и методике физической культуры, гигиене, технике безопасности на занятиях, технике и тактике футбола, по основам организации и проведения тренировок футболистов.
- Повысить уровень физической подготовленности учащегося.
- Обучить правилам игры в футбол и элементарным приёмам работы с мячом.
- Воспитать общественную активность, морально-волевые качества (смелость, честность, настойчивость, стойкость).
- Мотивировать к здоровому образу жизни, привить интерес к систематическим занятиям спортом.

Программа «Футбол» имеет 3 модуля, в которых содержание и материалы программы дополнительного образования соответствуют «ознакомительному» уровню.

Модуль 1 «Общая физическая подготовка (ОФП)»: предусматривает всестороннее развитие физических способностей учащегося.

Модуль 2 «Специальная физическая подготовка (СФП)»: предусматривает развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футбола.

Модуль 3 «Технико-тактическая подготовка (ТТП)»: направлена на обучение игре в футбол, развитию способности тактического мышления, умения принятия правильных и своевременных решений.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Возраст учащихся 7-16 лет. Занятия проводятся по 2 - 3 часа в неделю (72 - 108 часов в год). Продолжительность занятия составляет 45 минут, перемена 10 минут согласно СанПиН. Количество учащихся в группе: не менее 15 человек.

Программа «Футбол» составлена для учащихся 7-16 лет, соответствует современным представлениям педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физической культуры.

Форма обучения – групповые теоретические и практические занятия.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей. Специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футбола. Для эмоциональности занятий используются игры, эстафеты и игровые упражнения, включаются элементы соревнований.

Техническая и тактическая подготовка направлена на обучение игре в футбол.

Контрольно-проверочные испытания проводятся по каждому модулю. Соревнования проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Все занятия, которые проводятся, носят воспитательный характер. Педагог разъясняет учащимся идейную направленность Российской системы физического воспитания, её государственную значимость, подчёркивает повседневную заботу правительства о развитии физической культуры и спорта в России. На занятиях уделяется внимание воспитанию уважения к товарищам, развитию коллективных навыков, высокой сознательности, умению преодолевать трудности и других морально-волевых качеств.

Эффективной воспитательной работе способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример педагога.

**Основные формы занятий:** вводное занятие, занятие практической работы, занятие закрепления знаний, умений, навыков, комбинированные занятия, итоговое занятие. Данные формы организации учебно-воспитательного процесса подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

**Формы контроля и подведения итогов:** Текущий контроль осуществляется в течение учебного года для оценки начального уровня знаний, умений и навыков учащихся и уровня освоения определенного этапа реализации общеобразовательной программы – модуля. Проводится на вводных занятиях, итоговых занятиях по модулям в следующих формах: командная игра, наблюдение, опрос, первичная диагностика, промежуточная диагностика, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Промежуточная аттестация для оценки достигнутых прогнозируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится один раз в год в мае на итоговом занятии в следующих формах: итоговая диагностика, товарищеские игры. Критерии оценки результатов освоения программы (см. Приложение 1).

### **Ожидаемые результаты:**

#### **Личностные результаты:**

- интерес к игре в футбол;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- стремление к достижению личных результатов, физического совершенства;
- развитие организационных, коммуникативных, рефлексивных навыков;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Способы проверки: диагностика, наблюдение.

#### **Метапредметные результаты:**

- сформированность навыков самоорганизации, работы в команде;
- умение определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи в учебе, игровой и соревновательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и интересов.

Способы проверки: диагностика, наблюдение.

**Предметные результаты:**

### 1 год обучения

**Должны знать:**

- сведения из истории развития футбола как вида спорта;
- понятие о личной гигиене, значение правильного режима дня юного спортсмена;
- правила игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

Способы проверки: опрос.

**Должны уметь:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта;
- управлять своими эмоциями;
- применять полученные знания на тренировочных занятиях, во время игр на товарищеских встречах и соревнованиях.

Способы проверки: сдача контрольных нормативов, наблюдение, командные и товарищеские игры.

### 2 год обучения

**Должны знать:**

- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение;
- правила игры в футбол.

Способы проверки: опрос.

**Должны уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- владеть основами техники и тактики игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Способы проверки: сдача контрольных нормативов, наблюдение, командные и товарищеские игры.

## 2. Учебно-тематический план

### 1 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	Командная игра,
2	Модуль 1 «Общая физическая	7	27	34	

	<b>подготовка (ОФП)»</b>				наблюдение, опрос, первичная диагностика, промежуточная диагностика, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
2.1	Вводное занятие.	2	-	2	
2.2	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях ОФП. Многообразие бега.	1	5	6	
2.3	Гигиена, закаливание и режим спортсмена. Бег, остановки, повороты.	1	5	6	
2.4	Развитие футбола в России. Эстафеты с предметами и простые.	1	5	6	
2.5	Правила игры в футбол. Подвижные игры народов России.	1	5	6	
2.6	Места занятий, оборудование. Подвижные игры в малых составах.	1	5	6	
2.7	Итоговое занятие.	-	2	2	
<b>3</b>	<b>Модуль 2 «Технико-тактическая подготовка (ТТП)»</b>	<b>3</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	
3.1	Вводное занятие.	2	-	2	
3.2	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях ТТП. Ведение мяча. Основы техники и тактики игрока.	1	5	6	
3.3	Передача и приём мяча. Основы техники и тактики игрока.	-	8	8	
3.4	Подводящие упражнения в парах на владение мячом. Основы техники и тактики игрока.	-	10	10	
3.5	Контрольно-переводные испытания.	-	4	4	
3.6	Итоговое занятие.	-	2	2	
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	Итоговая диагностика, командные и товарищеские игры
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Командная

<b>2</b>	<b>Модуль 1 «Общая физическая подготовка (ОФП)»</b>	<b>16</b>	<b>38</b>	<b>54</b>	игра, наблюдение, опрос, первичная диагностика, промежуточная диагностика, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
2.1	Вводное занятие.	3	-	3	
2.2	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях ОФП. Многообразие бега.	2	4	6	
2.3	Гигиена, закаливание и режим спортсмена. Бег, остановки, повороты.	2	7	9	
2.4	Развитие футбола в России. Эстафеты с предметами и простые.	3	7	10	
2.5	Правила игры в футбол. Подвижные игры народов России.	4	8	12	
2.6	Места занятий, оборудование. Подвижные игры в малых составах.	2	9	11	
2.7	Итоговое занятие.	-	3	3	
<b>3</b>	<b>Модуль 2 «Технико-тактическая подготовка (ТТП)»</b>	<b>14</b>	<b>33</b>	<b>47</b>	
3.1	Вводное занятие.	3	-	3	
3.2	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях ТТП. Ведение мяча. Основы техники и тактики игрока.	1	4	5	
3.3	Передача и приём мяча. Основы техники и тактики игрока.	5	9	14	
3.4	Подводящие упражнения в парах на владение мячом. Основы техники и тактики игрока.	5	10	15	
3.5	Контрольно-переводные испытания.	-	5	5	
3.6	Итоговое занятие.	-	5	5	
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	Итоговая диагностика, командные и товарищеские игры
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>76</b>	<b>108</b>	

#### 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	Командная

<b>2</b>	<b>Модуль 1 «Общая физическая подготовка (ОФП)»</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	<b>36</b>
2.1	Вводное занятие.	2	-	2
2.2	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях ОФП. Общеразвивающие упражнения.	1	6	7
2.3	Физическая культура и спорт в России. Общеразвивающие упражнения.	1	5	6
2.4	История развития футбола. Общеразвивающие упражнения.	1	5	6
2.5	Врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения.	1	5	6
2.6	Планирование и контроль тренировок. Общеразвивающие упражнения.	1	6	7
2.7	Итоговое занятие.	-	2	2
<b>3</b>	<b>Модуль 2 «Специальная физическая подготовка (СФП)»</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	<b>36</b>
3.1	Вводное занятие.	2	-	2
3.2	Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях СФП. Беговые шаги. Основы футбольной координации.	2	7	9
3.3	Гигиена, закаливание, режим сна и отдыха. Ускорения из различных исходных положений. Основы специальной ловкости.	1	7	8
3.4	Эстафеты с предметами и комбинированные. Основы скорости.	-	7	7
3.5	Режим учёбы и питания. Растяжка. Основы специальной гибкости.	2	6	8
3.6	Итоговое занятие.	-	2	2
<b>4</b>	<b>Модуль 3 «Технико-тактическая подготовка (ТТП)»</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>32</b>
4.1	Вводное занятие.	1	-	1
4.2	Характеристика игровых действий.	1	8	9
4.3	Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание	1	6	7

игра, наблюдение, опрос, первичная диагностика, промежуточная диагностика, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.



4.4	Индивидуальные и групповые тактические действия.	1	5	6	
4.5	Командная тактика игры в «малый футбол»	2	5	7	
4.6	Итоговое занятие.	-	2	2	
<b>5</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	-	<b>2</b>	<b>2</b>	Итоговая диагностика, командные и товарищеские игры
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>86</b>	<b>108</b>	

### 3.Содержание программы

#### 1 год обучения

##### 1. Вводное занятие

**Теория:** Знакомство с учащимися. Знакомство с модулями программы. Значение физкультуры для человека. Опрос.

##### 2. Модуль 1 «Общая физическая подготовка»

###### 2.1 Вводное занятие.

**Теория:** Значение ОФП как важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП. Диагностика ЗУН

###### 2.2. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях футболом. Многообразие бега

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Причины травматизма на занятиях футболом. Виды бега

**Практика:** Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой. Подвижные игры.

###### 2.3. Гигиена, закаливание и режим спортсмена. Бег, остановки, повороты.

**Теория:** Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов.

###### 2.4. Развитие футбола в России. Эстафеты с предметами и простые.

**Теория:** Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России.

**Практика:** Подвижные игры и эстафеты

###### 2.5. Правила игры в футбол. Подвижные игры народов России.

**Теория:** Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана.

**Практика:** Упражнения для развития быстроты: ОРУ для развития быстроты, упражнения для разгибателей туловища, упражнения для разгибателей ног, упражнения общего воздействия. Подвижные игры народов России («Догони», «Попади в мяч», «Шапка Мономаха» и др.)

###### 2.6. Место занятий, оборудование и инвентарь. Подвижные игры в малых составах.

**Теория:** Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов.

### **2.7. Итоговое занятие**

**Практика:** Диагностика ЗУН. Командные игры с мячом. Сдача нормативов.

## **3. Модуль 3 «Технико-тактическая подготовка (ТТП)»**

### **3.1. Вводное занятие**

**Теория:** Знакомство с основами технико-тактической подготовки. Диагностика ЗУН.

### **3.2. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях ТТП. Ведение мяча. Основы техники и тактики игрока.**

**Теория:** Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях ТТП. Основы техники и тактики игрока

**Практика:** Ведение мяча. Отработка теоретического материала на практике.

### **3.3. Передача и приём мяча. Основы техники и тактики игрока.**

**Практика:** Упражнения на передачу и приём мяча. Отработка технических приемов и тактических действий игрока

### **3.4. Подводящие упражнения в парах на владение мячом. Основы техники и тактики игрока.**

**Практика:** Подводящие упражнения в парах на владение мячом. Отработка технических приемов и тактических действий игрока

### **3.5. Контрольно-проверочные испытания**

**Практика:** Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

### **3.6. Итоговое занятие.**

**Практика:** Командные игры с мячом. Диагностика ЗУН. Сдача нормативов.

## **4. Итоговое занятие**

**Практика:** Итоговая диагностика. Подведение итогов учебного года. Командные игры с мячом.

## **2 год обучения**

### **1. Вводное занятие**

**Теория:** Знакомство с содержанием 2 года обучения. Современное развитие футбола в России. Опрос.

## **2. Модуль 1 «Общая физическая подготовка» (ОФП)**

### **2.1 Вводное занятие.**

**Теория:** Значение ОФП как важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП. Диагностика ЗУН.

### **2.2. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях ОФП. Общеразвивающие упражнения.**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Причины травматизма на занятиях футболом.

**Практика:** Подвижные спортивные игры.

### **2.3. Физическая культура и спорт в России. Общеразвивающие упражнения.**

**Теория:** Значение физкультуры и спорта в сохранении здоровья. Новые факты в истории футбола.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки.

#### **2.4. История развития футбола. Общеразвивающие упражнения.**

**Теория:** Современный футбол и пути дальнейшего развития ФИФА и УЕФА. Сборная России по футболу и ее результаты участия в международных соревнованиях.

**Практика:** Подвижные игры и эстафеты.

#### **2.5. Врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения.**

**Теория:** Влияние занятий физической культурой на здоровье футболиста, на развитие костно-мышечного аппарата. Цель врачебного контроля. Обзор комплексов, методов и содержания обследования у спортсменов. Влияние спортивного массажа на спортсмена. Восстановительный массаж.

**Практика:** Упражнения с набивным мячом: броски мяча, подбрасывание мяча, перекачивание мяча.

#### **2.6. Планирование и контроль тренировок. Общеразвивающие упражнения.**

**Теория:** Характеристики и разновидности контроля, перспективное планирование тренировки.

**Практика:** Акробатические упражнения. Упражнения в висах и упорах.

#### **2.7. Итоговое занятие**

**Практика:** Командные игры с мячом. Диагностика ЗУН. Сдача нормативов.

### **3. Модуль 2 Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **3.1 Вводное занятие.**

**Теория:** Основы специальной физической подготовки и ее значение для спортсмена. Диагностика ЗУН.

#### **3.2 Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях СФП. Беговые шаги. Основы футбольной координации.**

**Теория:** Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях СФП

**Практика:** Специальные упражнения для развития быстроты: Бег на 10-15 м из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лежа.

#### **3.3. Гигиена, закаливание, режим сна и отдыха. Ускорения из различных исходных положений. Основы специальной ловкости.**

**Теория:** Гигиена тела, волос, полости рта, одежды, спального места. Обливание, купание, контрастный душ, обтирание

**Практика:** Специальные упражнения для развития ловкости: Прыжки с разбега толчком одной и двух ног.

#### **3.4. Эстафеты с предметами и комбинированные. Основы скорости.**

**Практика:** Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Эстафеты.

#### **3.5. Режим учёбы и питания. Растяжка. Основы специальной гибкости.**

**Теория:** Режим учёбы и питания.

**Практика:** Специальные упражнения для развития гибкости

#### **3.6. Итоговое занятие.**

**Практика:** Диагностика ЗУН. Игровой практикум. Сдача нормативов.

### **4. Модуль 3 «Технико-тактическая подготовка (ТТП)»**

#### **4.1. Вводное занятие**

**Теория:** Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях ТТП. Основы техники и тактики игрока. Диагностика ЗУН.

#### **4.2. Характеристика игровых действий.**

**Теория:** Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.

**Практика:** Удары по мячу ногой. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча.

### **4.3. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание**

**Теория:** Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание

**Практика:** Техника передвижения: бег, повороты, прыжки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча, отбор мяча, вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

### **4.4. Индивидуальные и групповые тактические действия.**

**Теория:** Индивидуальные и групповые тактические действия.

**Практика:** Упражнения для развития умения «видеть поле». Отработка тактики игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами.

### **4.5. Командная тактика игры в «малый футбол».**

**Теория:** Командная тактика игры в «малый футбол».

**Практика:** Отработка тактики игры в защите: организация, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

### **4.6. Итоговое занятие.**

**Практика:** Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом. Диагностика ЗУН.

## **5. Итоговое занятие**

**Практика:** Итоговая диагностика. Участие в товарищеских играх. Командные игры с мячом

## **4. Методическое обеспечение программы**

### **4.1. Педагогические технологии, методы, формы обучения.**

**Методы и технологии,** используемые в программе:

1. Наглядный метод – это метод, при котором усвоение учебного материала находится в существенной зависимости от применяемых в процессе обучения наглядных пособий (плакатов, картинок, книг, видеокассет), показа, демонстрации.

2. Практический метод обучения основан на практической деятельности учащихся. Этим методом формируются умения и навыки. Практический метод обучения охватывает весьма широкий диапазон различных видов деятельности обучаемых. Во время использования практического метода обучения применяются приемы: постановки задания, планирования его выполнения, анализа итогов практической работы, выявления причин недостатков. Практический метод применяется в тесном сочетании со словесным и наглядными методами обучения, так как по выполнению практической работы должно предшествовать инструктивное пояснение педагога.

3. Словесный метод позволяет в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед учащимися проблемы и указать пути их решения. К словесным методам обучения относятся: рассказ, объяснение, беседа.

Рассказ – метод рассказа предполагает устное повествование изложения содержания учебного материала. Это последовательное изложение преимущественно фактического материала, осуществляемого в описательной или повествовательной форме.

Беседа – это вопросно-ответный метод активного взаимодействия педагога и учащихся, применяющийся на всех этапах учебно-воспитательного процесса.

Объяснение – это монологическая форма изложения, словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий.

При реализации программы используются здоровьесберегающие, игровые технологии, технология дифференцированного обучения, групповые технологии.

Структура процесса обучения:

1. Ознакомление с изучаемым приёмом или действием (показ, словесное объяснение, демонстрация); все эти методики применяются в единстве;
2. Разучивание двигательных действий (целостно, по частям);
3. Предупреждение и исправление ошибок, отдельные (основные) причины ошибок: непонимание задания, неточное представление о способе выполнения; слабая физическая подготовка; недостаточная координация движений, неуверенность в себе; страх; отрицательное влияние прежних навыков.
4. Закрепление – совершенствование навыков (действий): установка на результат действий; количество повторений; распределение по времени выполнения упражнения и отдыха;
5. Анализ и оценка усвоения материала: поощрение или неодобрение; общая оценка усвоения (в том числе результатов соревновательных упражнений или фрагментов игры). Некоторые особенности воспитания физических качеств: нагрузка и отдых – основные компоненты методов воспитания физических качеств. В ходе учебно-тренировочных занятий целесообразно ориентироваться на чередование нагрузки (работы) и отдыха между упражнениями с учетом требований игры в хоккей, например 1-2 минуты работы - 3-5 минут – пауза для регулирования нагрузки.

Важно во время занятий обращать внимание на внешние признаки, характеризующие состояние занимающихся:

1. Качество выполняемых упражнений или элементов игры;
2. Внешний вид: выражение лица, осанка, состояние – оживлённое или подавленное;
3. Внешние признаки дыхания (частота, равномерность, экскурсия грудной клетки).
4. Потоотделение.

Внешние признаки позволяют педагогу определить состояние учащихся. Следует помнить, что эмоциональные занятия затухивают чувство усталости и, наоборот, однообразие приводит к преждевременной утомляемости. Определение утомляемости необходимо сочетать с результатами врачебного контроля.

Большое значение имеет соревновательный метод, как в воспитании физических качеств, так и в обучении футболу. Совершенствование соревновательной деятельности осуществляется в учебных играх на двое ворот, спаррингах, в товарищеских, контрольных, показательных, коммерческих и играх официального календаря.

Морально-волевая подготовка представляет собой процесс нравственного воспитания, осуществляемого как в учебно-тренировочных занятиях, играх, так и посредством других различных форм. На современном этапе развития футбола, когда уровень подготовленности и силы команд примерно равны, результат матча во многом зависит от уровня психологической устойчивости, целеустремленности, дружбы, желания победить и многого другого, иными словами от уровня психологической подготовки. В ходе учебно-тренировочных занятий, соревнований и других мероприятий, педагог постоянно должен помнить о психологической подготовленности, добиваться творческого и чёткого выполнения поставленных задач.

Нравственное, умственное и эстетическое воспитание осуществляются, главным образом, в ходе учебно-тренировочных занятий. Нравственному воспитанию принадлежит ведущая роль. Основным методом нравственного воспитания является приучение занимающихся к точному выполнению задач и требований педагога. С первых занятий у занимающихся воспитывается самообладание, выдержка, умение владеть собой в изменяющихся условиях, преодоление страха, неуверенности в своих силах и др. Путь к достижению высоких спортивных результатов связан с преодолением огромных трудностей, отказом от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики и др.) несовместимых с укреплением здоровья.

Огромное значение имеет атмосфера в команде, общность интересов, целеустремленность, взаимопомощь в достижении единой цели, ответственность перед

коллективом. Формирование морального облика спортсмена предполагает использование общепедагогических методов: убеждение, разъяснение, поощрение, наказание и др. Выбор того или иного метода зависит от возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. Творческое содружество игрока и тренера позволяет быстрее достигать высокого спортивного мастерства, развивает творческую инициативу футболистов. Примером содружества может быть совместный просмотр видеозаписей с обсуждением действий футболистов в игре, подбор наиболее эффективных средств для индивидуальной работы и многое др.

В рамках реализации программы осуществляется сетевое и межведомственное взаимодействие с другими учреждениями:

№ п/п	Учреждения	Формы взаимодействия
1	МБУ г. о. Тольятти	Организация и проведение тренировок, соревнований, турниров.
2	Центр физической культуры и спорта	Организация и проведение соревнований, турниров. Участие в соревнованиях и турнирах.
3	МБОУ ДО	Участие в соревнованиях и турнирах.
4	Дума г.о. Тольятти	Организация и проведение турниров, соревнований, спортивных мероприятий.

#### 4.2. Педагогический инструментарий оценки эффективности программы:

- Тестовый материал для контрольного опроса учащихся (авторский вариант) – отслеживание уровня усвоения теоретических знаний учащихся по программе.
- Лист сдачи контрольных спортивных нормативов – отслеживание развитие у учащихся физических качеств, уровня технической подготовки.
- Анкета по изучению мотивации к занятиям спортом (футболом, хоккеем)- авторский вариант.
- Лист самооценки учащихся – оценивание учащимися уровень развития своих умений, навыков.

#### 4.3. Ресурсное обеспечение программы

##### Материально-техническая база для обеспечения занятий по программе «Футбол»:

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий по футболу является наличие футбольного поля и спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием (стойки для обводки – 10 штук, стойки для подвески мячей – 2 штуки, переносные мишени – 2 штуки, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности – 2 штуки, переносные ворота). В зимних условиях необходимо соответствующим образом подготовленное заснеженное поле, спортивный зал, оборудованный для занятий футболом.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: 15 скакалок, 10 футбольных мячей, 10 баскетбольных мячей, 10 волейбольных мячей, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.

**Кадровое обеспечение:** реализацию данной программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее (профессиональное, педагогическое) образование по физкультуре и спорту.

#### 4.4. Учебно - методический комплект:

Вид	Название
Наглядные пособия	Плакаты, схемы, рисунки, фотографии, кинокольцовки, картотека упражнений, правила игры, правила судейства, Положения о соревнованиях, инструкции по охране труда
Медиапособия	Видеофильмы, видеоролики, презентации
Раздаточный материал	Карточки, инструкции, тесты, бланки к тестам
Учебные пособия для педагога	Специальная литература по футболу Методические пособия по методике занятий и тренировок по футболу Методические рекомендации к изучению теории физической культуры.

### 5.Список использованной литературы:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013.
3. Варюшин В.В. Разминка в тренировке футболистов. - М., 2004.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2008.
5. Губа В. Методология подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2015.
6. Кузнецов А.А. Футбол Настольная книга тренера II этап(11-12 лет). - М., 2008.
7. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. - М., 1981.
8. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов 7-11 и 12-16 лет. - М.:АСТ, Астрель, 2005.
9. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. - М.: Советский спорт, 2007.
10. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол (Азбука спорта). - М.:ФиС,1999.
11. Чанади А. Футбол. Техника. - М., 1978.
12. Чанади А. Футбол. Стратегия. - М., 1981.
13. Чертов В.Б. 100 легендарных футболистов. – М.: Эксмо, 2015.
14. Чесно Ж., Дюрэ Ж. Футбол. Обучение базовой техники. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
15. Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры. - М.: ТВТ Дивизион, 2008.
16. Шведов И.А. Футбол в школе. – М.: Терра-Спорт, 2012.
17. Швыков, И.А. Футбол / И. А. Швыков. - Москва : Терра-Спорт, 2012
18. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. - М., 1983.

Критерии оценки результатов освоения программы «Футбол»

№ п/п	Критерии	Уровни			Способ оценки
		Низкий	Средний	Высокий	
1	Мотивация	Занятия посещают не регулярно; не проявляют интерес. Не проявляют эмоционально-ценностного отношения к спортивным занятиям и игровой деятельности.	Посещают занятия, проявляют интерес и удовлетворенность работой на занятиях. Частично проявляют эмоционально-ценностное отношение к спортивным занятиям и игровой деятельности.	Посещают занятия регулярно, с интересом; проявляют настойчивость в достижении целей в игровой деятельности. Проявляют эмоционально-ценностное отношение к занятиям и играм. Четко выполняют задания	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
2	Освоение теоретических знаний	Знание терминов, освоение теоретического материала по предмету – 30%. Недостаточность использования полученных теоретических знаний на практике.	Знание терминов, правил техники безопасности, правил игры; освоение знаний, соответствующих программным требованиям – 50%. В изложении и использовании теоретического	Знание терминов, правил техники безопасности, правил игры; освоение знаний, соответствующих программным требованиям - более 80%, понимание сущности теоретического материала, логическое его изложение и использование на практике.	Опрос Контрольные задания



			материала допускает неточности и ошибки.		
3	Практические умения и навыки	Не уверенно владеет техникой и тактикой игры. Слабо развиты навыки использования спортивного инвентаря. Не умеет применять на практике основные приемы, способы игры; низкий объем усвоенных умений и навыков, соответствующих программным требованиям. Не выполняет контрольные нормативы.	Не полностью владеет техникой и тактикой игры. Умеет пользоваться спортивным инвентарем. Не всегда аккуратен в выполнении заданий; частично умеет применять на практике основные приемы, способы игры. Контрольные нормативы выполняет в основном правильно.	Владеет техникой и тактикой игры. Умеет пользоваться спортивным инвентарем. Тщательно выполняет задания, умеет применять на практике основные приемы, способы игры. Освоенные навыки соответствуют программным требованиям. Владеет игровой ситуацией на поле, техникой передвижения, техникой ударов по воротам. Контрольные нормативы выполняет четко.	Наблюдение Контрольные задания (сдача нормативов)
4	Творческие навыки, творческая активность	Слабо проявляет творческую инициативу; творческий поиск в решении поставленных задач; не всегда участвует в соревнованиях.	Не всегда проявляет творческую инициативу; творческий поиск в решении поставленных задач. Иногда проявляет оригинальность в игровой деятельности.	Проявляет творческую инициативу, творческий поиск в решении поставленных задач. Проявляет оригинальность, своеобразие в игровой деятельности. Активно участвует в	Анализ игр на соревнованиях и т.д.

			Принимает участие в соревнованиях.	соревнованиях.	
5	Самостоятельность	Не умеет работать самостоятельно при выполнении заданий, игры, нуждается в постоянной внешней стимуляции.	Иногда работает самостоятельно при выполнении заданий, игры (используют помощь других учащихся, педагога, то есть при подсказке из вне).	Умеет работать самостоятельно при выполнении заданий; игры.	Наблюдение
6	Самооценка, самоконтроль	Не умеет контролировать и регулировать функциональное состояние своего организма. Не умеет управлять своими эмоциями во время игры, конфликтен. Умеет частично контролировать ход игровых действий.	Частично умеет контролировать и регулировать функциональное состояние своего организма. Частично управляет своими эмоциями во время игры, может пойти на конфликт. Умеет контролировать ход игровых действий на поле, частично оценивать итоги игры.	Умеет контролировать и регулировать функциональное состояние своего организма. Умеет управлять своими эмоциями во время игры. Умеет контролировать ход игровых действий и оценивать итоги игры. Умеет оценивать свои игровые действия и действия игроков по команде, соперников.	Наблюдение

7	Коммуникативные навыки и умения	Не умеет слушать и слышать педагога; не умеет связно выразить собственное мнение, часто нарушает культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игр, соревнований.	Не всегда умеет слушать и слышать педагога, не всегда принимает во внимание мнение других людей; редко выражает собственное мнение по существу.	Умеет слушать и слышать педагога, принимает во внимание мнение других людей; умеет выразить собственное мнение. Всегда корректен в общении. Всегда может подстраховать партнеров, стремится к сотрудничеству.	Наблюдение
8	Учебно-организационные навыки	Не умеет организовать свое рабочее место; не применяет в процессе занятий и соревновательной деятельности навыки соблюдения правил безопасности; не умеет планировать и распределять учебное время.	Имеет замечания при организации своего рабочего места; не всегда применяет навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности; может нарушать дисциплину; нуждается в подсказке со стороны педагога.	Умеет организовать свое рабочее место; применяет навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности; всегда дисциплинирован, ответственен, аккуратен; умеет планировать и распределять учебное время.	Наблюдение

**Тестовый материал для контрольного опроса учащихся**

**1 год обучения**

- Какое значение имеют физкультура и спорт для здоровья человека?
- Какие причины травматизма на занятиях футболом вы знаете?
- Какое значение имеет гигиена и закаливание?
- Какой должен быть режим у спортсмена-футболиста?
- Назовите основные принципы спортивной тренировки.
- Назовите основное оборудование для игры в футбол.
- Назовите основные правила игры в футбол.
- Какие виды бега вы знаете?
- Назовите подвижные игры народов России.
- Перечислите особенности техники передачи, ведения и приема мяча.

**2 год обучения**

- Какие причины травматизма на занятиях футболом вы знаете?
- Значение общей физической подготовки для спортсмена-футболиста.
- Какие общеразвивающие упражнения вы знаете?
- Значение специальной физической подготовки для спортсмена-футболиста.
- Что такое самоконтроль и врачебный контроль?
- Сколько существует типов ударов по мячу ногой?
- Как правильно вводить мяч в игру из-за боковой линии?
- Перечислите основные игровые действия вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
- Какие финты вы знаете?
- Назовите особенности командной тактики игры в «малый футбол».

**Лист сдачи контрольных спортивных нормативов**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Результат</b>
1	Бег 30 м (с)	
2	Бег 300 м (с)	
3	б – минутный бег (м.)	
4	Прыжок в длину с места (см.)	
5	Тройной прыжок	
6	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	
7	Удар по мячу на дальность (м.)	
8	Вбрасывание мяча на дальность (м.)	
9	Удар по мячу на точность попадания (число попаданий)	

10	Жонглирование мячом (количество ударов)	
----	---	--

### Анкета по изучению мотивации к занятиям спортом (футболом)

**Инструкция:** Оцените нижеперечисленные мотивы для занятий спортом в баллах от 0 до 10 (0-низкий показатель, 10-высокий показатель)

№ п/п	Мотивы для занятий спортом (футболом)	Баллы от 1 до 10
1	Интерес к спорту, спортивным мероприятиям, соревнованиям	
2	Сохранение здоровья, польза для здоровья	
3	Потребность в общении (с интересными людьми, в команде)	
4	Двигательная активность, удовольствие от движения	
5	Физическое развитие, совершенствование	
6	Игра и развлечение	
7	Положительные эмоции	
8	Соперничество	
9	Приобретение полезных для жизни знаний и умений	
10	Развитие характера и психологических качеств (сила воли, выносливость, потребность в успехе, целеустремленность)	

**Обработка результатов:** по результатам оценок учащихся определяется ведущий мотив занятий спортом (футболом, хоккеем):

- если количество баллов составляет 7 и более, то мотив ведущий (высокий результат);
- если количество баллов составляет от 4 до 6, то мотив выраженный (средний результат);
- если количество баллов составляет 3 и меньше, то мотив малозначительный (низкий результат).

### Лист самооценки для учащихся

№ п/п	Показатели	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	Развитие качеств (доброжелательность, толерантность, дисциплинированность, целеустремленность, трудолюбие)					
2	Физическая подготовка					
3	Техническая подготовка					
4	Тактическая подготовка					
5	Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях					

Обработка результатов:

- по каждому показателю:

1-2 балла – низкий уровень.

3 балла – средний уровень.

4-5 баллов – высокий уровень.

- по программе:

5-11 баллов – низкий уровень.

12-18 баллов – средний уровень.

19-25 баллов – высокий уровень.