

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 2020г.



Утверждено  
Приказом директора  
МБОУ ДО «Родник»  
№ 26 «31» 08 2020г.  
*С.Г. Ширяева* С.Г. Ширяева

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

Возраст учащихся 12-17 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	10
5. Список использованной литературы	13
6. Приложение «Критерии оценки результатов освоения программы»	14
8. Приложение «Педагогический диагностический инструментарий оценки эффективности программы»	18
9. Приложение «Календарно-тематический план»	20

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (продвинутый уровень) адаптированная, модульная, имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана для удовлетворения потребностей детей и родителей в совершенствовании навыков игры в футбол. Программа составлена на основе других программ физкультурно-спортивной направленности, многолетнего опыта работы педагога.

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

Футбол – один из самых массовых, зрелищных, самый игровой из всех игровых видов спорта. Занятия футболом имеют большое влияние на развитие физической культуры человека. Современный футбол – это игра, требующая высокой двигательной активности игроков и большой интенсивности мышечной работы динамического характера.

Данная программа способствует совершенствованию всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости, а также укреплению здоровья учащихся. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка.

Новизна программы заключается в том, что она по организации образовательного процесса является модульной. Программа предполагает организацию материала, обеспечивающего доступ учащихся к специфическим знаниям и навыкам игры в футбол в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Цель:** Физическое развитие учащихся, совершенствование знаний, умений и навыков на занятиях футболом.

### **Задачи:**

- Совершенствовать технику и тактику игры в футбол.
- Развивать скоростно-силовые качества, быстроту и ловкость.
- Воспитать общественную активность, морально-волевые качества (смелость, честность, настойчивость, стойкость), готовить к защите Родины, культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.
- Создать условия для расширения игровой и соревновательной практики.

Программа «Футбол» (продвинутый уровень) имеет 3 модуля, в которых содержание и материалы соответствуют «продвинутому» уровню сложности:

Модуль 1 «Общезначительная физическая подготовка»: учащиеся совершенствуют свои физические качества, продолжают развивать силовые качества, быстроту, гибкость, ловкость.

Модуль 2 «Специальная физическая подготовка»: учащиеся совершенствуют свои физические качества посредством специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, ловкости.

Модуль 3 «Технико-тактическая подготовка»: учащиеся совершенствуют свои знания, навыки по тактике игры в футбол, овладевают техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре.

Специфика программы в том, что она рассчитана на разновозрастные группы. Практический выход реализации: участие в соревнованиях и товарищеских встречах, выступление перед родителями.

Программа рассчитана на 2 года: по 4, 6 часов в неделю (144, 216 в год). Программа «Футбол» составлена для учащихся 10 - 18 лет, соответствует современным представлениям педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физической культуры. Минимальное количество учащихся в группе – 15 человек. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие ознакомительный, базовый уровень сложности, диагностику и желающие продолжить занятия по футболу. Режим занятий выполняется в соответствии с СанПиН: 45 минут занятие и 10 минут перемена.

Форма обучения – групповые теоретические, практические занятия, предусмотрены индивидуальные занятия с вратарем и некоторыми игроками.

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: 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, соревнования. Критерии оценки результатов освоения программы (см. Приложение 1).

### **Ожидаемые результаты:**

#### **Личностные результаты:**

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

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:**

- правила игры в футбол;
- тактические схемы и изменение их во время игры;
- требования к организации и проведению соревнований.

Способы проверки: опрос.

#### **Должны уметь:**

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- владеть техникой и тактикой 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 год обучения

### Должны знать:

- правила игры в футбол;
- тактические схемы и изменение их во время игры;
- требования к организации и проведению соревнований;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Способы проверки: опрос.

### Должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле;
- применять на практике приобретенные навыки коллективной игры, сформированные организационные и рефлексивные способности и умения;
- проявлять творческую и социальную активность.

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	1	1	2	Игра, наблюдение, опрос, первичная диагностика, промежуточная диагностика, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
2	Модуль 1 «Общезначительная физическая подготовка (ОФП)»	7	53	60	
2.1	Вводное занятие	2	1	3	
2.2	Физические качества и физическая подготовка	1	7	8	
2.3	Упражнения на развитие силы	1	11	12	
2.4	Беговые упражнения	1	11	12	
2.5	Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	1	11	12	
2.6	Подвижные игры и эстафеты	1	11	12	
2.7	Итоговое занятие	-	3	3	
3	Модуль 2 «Специальная физическая подготовка (СФП)»	6	56	62	
3.1	Вводное занятие	2	1	3	
3.2	Развитие скоростно-силовых	1	13	14	

	качеств, специальной выносливости				
3.3	Совершенствование футбольной координации. Беговые шаги	1	13	14	
3.4	Развитие специальной ловкости	1	13	14	
3.5	Развитие специальной гибкости	1	13	14	
3.6	Итоговое занятие	-	3	3	
<b>4</b>	<b>Модуль 3 «Технико-тактическая подготовка (ТП)»</b>	<b>6</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	
4.1	Вводное занятие	2	1	3	
4.2	Техническая подготовка	1	15	16	
4.3	Тактическая подготовка: тактика нападения	2	16	18	
4.4	Тактическая подготовка: тактика защиты	2	15	17	
4.5	Контрольные игры и соревнования	1	14	15	
4.6	Итоговое занятие.	-	3	3	
<b>5</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Итоговая диагностика, товарищеские игры, соревнования.
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	<b>216</b>	

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Игра, наблюдение, опрос, первичная диагностика, промежуточная диагностика, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
<b>2</b>	<b>Модуль 1 «Общезащитная подготовка (ОФП)»</b>	<b>7</b>	<b>38</b>	<b>45</b>	
2.1	Вводное занятие	2	1	3	
2.2	Морально-волевые качества и физическая подготовка	1	2	3	
2.3	Упражнения на развитие силы мышц и силовой выносливости	1	8	9	
2.4	Разнообразие бега, беговые упражнения	1	8	9	
2.5	Упражнения с предметом, акробатические упражнения	1	8	9	
2.6	Подвижные игры и эстафеты	1	8	9	
2.7	Итоговое занятие	-	3	3	
<b>3</b>	<b>Модуль 2 «Специальная физическая подготовка (СФП)»</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	
3.1	Вводное занятие	2	1	3	
3.2	Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости	1	9	10	

3.3	Совершенствование футбольной координации. Беговые шаги	1	9	10	
3.4	Развитие специальной ловкости	1	9	10	
3.5	Развитие специальной гибкости	1	9	10	
3.6	Итоговое занятие	-	3	3	
<b>4</b>	<b>Модуль 3 «Технико-тактическая подготовка (ТП)»</b>	<b>6</b>	<b>43</b>	<b>49</b>	
4.1	Вводное занятие	2	1	3	
4.2	Техническая подготовка	1	9	10	
4.3	Тактическая подготовка: тактика нападения	1	9	10	
4.4	Тактическая подготовка: тактика защиты	1	9	10	
4.5	Контрольные игры и соревнования	1	12	13	
4.6	Итоговое занятие.	-	3	3	
<b>5</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Итоговая диагностика, товарищеские игры, соревнования.
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>123</b>	<b>144</b>	

### 3. Содержание программы 1 год обучения

#### 1. Вводное занятие

**Теория:** Знакомство с учащимися. Презентация программы. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

**Практика:** Игровой практикум. Опрос.

#### 2. Модуль 1 «Общезащитная подготовка (ОФП)»

##### 2.1. Вводное занятие

**Теория:** Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ОФП.

**Практика:** Диагностика знаний, умений и навыков. Игровой практикум.

##### 2.2. Физические качества и физическая подготовка

**Теория:** Основные физические качества человека – сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства общей физической подготовки.

**Практика:** Общеукрепляющие упражнения. Игровой практикум.

##### 2.3. Упражнения на развитие силы

**Теория:** Особенности упражнений на развитие силы мышц рук, ног, туловища.

**Практика:** Совершенствование навыков, выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, ног, туловища во время учебных тренировок.

##### 2.4. Беговые упражнения

**Теория:** Разнообразие беговых упражнений.

**Практика:** Совершенствование навыков по бегу на разные дистанции. Отработка выполнения нормативного времени.

##### 2.5. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости

**Теория:** Особенности упражнений для развития быстроты, гибкости, ловкости

**Практика:** Совершенствование навыков, выполнение упражнений для развития быстроты, для разгибателей туловища, ног, гибкости плечевого сустава и ног, двигательных навыков.

#### **2.6. Подвижные игры и эстафеты**

**Теория:** Правила проведения подвижных игр, эстафет.

**Практика:** Проведение подвижных игр в малых составах. Игры с элементами сопротивления. Эстафеты с предметами.

#### **2.7. Итоговое занятие**

**Практика:** Контрольно-проверочные испытания. Диагностика. Соревнования, товарищеские игры.

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

#### **3.1. Вводное занятие**

**Теория:** Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях СФП.

**Практика:** Диагностика знаний, умений и навыков. Игровой практикум.

#### **3.2. Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости**

**Теория:** Необходимость развития скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.

**Практика:** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости.

#### **3.3. Совершенствование футбольной координации. Беговые шаги**

**Теория:** Футбольная координация. Совершенствование беговых шагов.

**Практика:** Практические задания на отработку навыков футбольной координации. Отработка беговых шагов.

#### **3.4. Развитие специальной ловкости**

**Теория:** Комплекс упражнений на развитие специальной ловкости: дополнение, новые упражнения.

**Практика:** Освоение комплекса упражнений, использование в тренировочной и игровой практике.

#### **3.5. Развитие специальной гибкости**

**Теория:** Комплекс упражнений на развитие специальной гибкости: дополнение, новые упражнения.

**Практика:** Освоение комплекса упражнений, использование в тренировочной и игровой практике.

#### **3.6. Итоговое занятие**

**Практика:** Контрольно-проверочные испытания. Диагностика. Соревнования, товарищеские игры.

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

#### **4.1. Вводное занятие**

**Теория:** Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ТТП. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

**Практика:** Диагностика знаний, умений и навыков. Игровой практикум.

#### **4.2. Техническая подготовка**

**Теория:** Систематизация игровой деятельности: игровые ситуации, игровые действия. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

**Практика:** Совершенствование навыков – техника передвижений, удары по мячу ногой, головой, остановка мяча, ведение мяча, финты, отбор мяча, техника игры вратаря.

#### **4.3. Тактическая подготовка: тактика нападения**

**Теория:** Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром).

**Практика:** Совершенствование навыков – индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия.

#### **4.4. Тактическая подготовка: тактика защиты**

**Теория:** Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

**Практика:** Совершенствование навыков – индивидуальные действия, групповые действия, тактика вратаря.

#### **4.5. Контрольные игры и соревнования**

**Теория:** Требования к соревнованиям – положения.

**Практика:** Подготовка к соревнованиям. Проведение контрольных игр. Участие в соревнованиях разного уровня.

#### **4.6. Итоговое занятие**

**Практика:** Контрольно-проверочные испытания. Диагностика. Соревнования, товарищеские игры.

#### **5. Итоговое занятие**

**Практика:** Итоговая диагностика. Соревнования, товарищеские игры.

### **2 год обучения**

#### **1. Вводное занятие**

**Теория:** Развитие мирового футбола. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России.

**Практика:** Игровой практикум. Опрос.

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

##### **2.1. Вводное занятие**

**Теория:** Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях СФП.

**Практика:** Диагностика знаний, умений и навыков. Игровой практикум.

##### **2.2. Морально-волевые качества и физическая подготовка**

**Теория:** Развитие морально-волевых качеств – целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

**Практика:** Психологический игровой практикум.- - игры, упражнения на проявление и развитие морально-волевых качеств.

##### **2.3. Упражнения на развитие силы мышц и силовой выносливости**

**Теория:** Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

**Практика:** Упражнения на развитие силы мышц и силовой выносливости, использование навыков в игровой практике.

##### **2.4. Разнообразие бега, беговые упражнения**

**Теория:** Цели и задачи бега с изменением направления, изменением скорости, челночного бега.

**Практика:** Отработка навыков бега и их использование в игровой практике.

##### **2.5. Упражнения с предметом, акробатические упражнения**

**Теория:** Комплекс упражнений с предметом. Акробатические упражнения – техника безопасности.

**Практика:** Упражнения с набивными мячами, гантелями. Совершенствование кувырков, перекатов, переворотов.

##### **2.6. Подвижные игры и эстафеты**

**Теория:** Правила и техника безопасности.

**Практика:** Подвижные игры разных народов. Эстафета с предметом и без предмета.

##### **2.7. Итоговое занятие**

**Практика:** Контрольно-проверочные испытания. Соревнования, товарищеские игры. Диагностика знаний, умений и навыков.

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

#### **3.1. Вводное занятие**

**Теория:** Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ОФП.

**Практика:** Диагностика знаний, умений и навыков. Игровой практикум.

#### **3.2. Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости**

**Теория:** Особенности упражнений, правила.

**Практика:** Выполнение упражнений на совершенствование навыков ведения мяча с различными способами на высокой скорости, с изменением направления и ритма движения.

#### **3.3. Совершенствование футбольной координации. Беговые шаги**

**Теория:** Особенности упражнений, правила.

**Практика:** Эстафетный бег – эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

#### **3.4. Развитие специальной ловкости**

**Теория:** Особенности упражнений, правила.

**Практика:** Освоение комплекса упражнений, использование в тренировочной и игровой практике.

#### **3.5. Развитие специальной гибкости**

**Теория:** Особенности упражнений, правила.

**Практика:** Освоение комплекса упражнений, использование в тренировочной и игровой практике.

#### **3.6. Итоговое занятие**

**Практика:** Контрольно-проверочные испытания. Соревнования, товарищеские игры. Диагностика знаний, умений и навыков.

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

#### **4.1. Вводное занятие**

**Теория:** Перспективы развития тактики игры.

**Практика:** Диагностика знаний, умений и навыков. Игровой практикум.

#### **4.2. Техническая подготовка**

**Теория:** Развитие навыков ударов.

**Практика:** Совершенствование техники свободных, штрафных, угловых ударов, ударов на точность, финтов. Подготовка к соревнованиям.

#### **4.3. Тактическая подготовка: тактика нападения**

**Теория:** Совершенствование комбинаций групповых действий. Коллективные игровые ситуации.

**Практика:** Ведение игр по избранной тактической схеме. Подготовка к соревнованиям.

#### **4.4. Тактическая подготовка: тактика защиты**

**Теория:** Совершенствование комбинаций групповых действий. Коллективные игровые ситуации.

**Практика:** Ведение игр по избранной тактической схеме. Отработка тактики обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Подготовка к соревнованиям.

#### **4.5. Контрольные игры и соревнования**

**Теория:** Требования к соревнованиям – положения.

**Практика:** Подготовка к соревнованиям. Проведение контрольных игр. Участие в соревнованиях разного уровня.

#### **4.6. Итоговое занятие**

**Практика:** Контрольно-проверочные испытания. Соревнования, товарищеские игры. Диагностика знаний, умений и навыков.

## **5. Итоговое занятие**

**Практика:** Итоговая диагностика. Соревнования, товарищеские игры.

## **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 наглядным 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.

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. 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. Ден Бланк. IQ в футболе. Как играют умные футболисты, 2016. ISBN: 978-5-699-818372.
7. Кузнецов А.А. Футбол Настольная книга тренера II этап(11-12 лет). - М., 2008.
8. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. - М., 1981.
9. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов 7-11 и 12-16 лет. - М.:АСТ, Астрель, 2005.
10. Майер Р. Силовые тренировки в футболе, 2016.
11. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. - М.: Советский спорт, 2007.

12. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол (Азбука спорта). - М.:ФиС,1999.
13. Чанади А. Футбол. Техника. - М., 1978.
14. Чанади А. Футбол. Стратегия. - М., 1981.
15. Чесно Ж., Дюрэ Ж. Футбол. Обучение базовой техники. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
16. Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры. - М.: ТВТ Дивизион, 2008.
17. Шведов И.А. Футбол в школе. – М.: Терра-Спорт, 2012.
18. Швыков, И.А. Футбол / И. А. Швыков. - Москва : Терра-Спорт, 2012
19. 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 материала допускает неточности и ошибки.	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
3	Практические умения и	Не уверенно владеет	Не полностью владеет	Владеет техникой и	Наблюдение

	навыки	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.	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.	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.	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. Принимает участие в соревнованиях.	Проявляет творческую инициативу, творческий поиск в решении поставленных задач. Проявляет оригинальность, своеобразие в игровой деятельности. Активно участвует в соревнованиях.	Анализ игр на соревнованиях и т.д.

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	Наблюдение

				сотрудничеству.	
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**

- Какое значение имеют занятия футболом для укрепления здоровья человека?
- Назовите причины травматизма на занятиях футболом.
- Назовите основные правила игры в футбол.
- Назовите основное оборудование для игры в футбол.
- Значение психологической подготовки для спортсмена-футболиста.
- Какие общеразвивающие упражнения вы знаете?
- Назовите направления специальной физической подготовки.
- Сколько существует типов ударов по мячу ногой?
- Перечислите основные игровые действия вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
- Какие финты вы знаете?
- Назовите особенности техники разнообразных ударов (свободных, штрафных, угловых, ударов на точность).
- Какие индивидуальные, групповые, командные тактические действия вы знаете?

**Лист сдачи контрольных спортивных нормативов**

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
1	Бег 30 м (с)	
2	Бег 300 м (с)	
3	Бег 400 м (с)	
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)	

**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.