

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» августа 2020г.

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

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

Возраст учащихся 10-16 лет
Срок обучения – 2 года

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

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»	21

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (базовый уровень) адаптированная, модульная, имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана с целью удовлетворения образовательных потребностей детей и родителей в спортивных играх. Программа составлена на основе других программ физкультурно-спортивной направленности, многолетнего опыта работы педагога.

Модули программы «Футбол» ориентированы на овладение навыками игры в футбол, с целью адаптации ребенка в современном мире. Специфика программы в том, что она рассчитана на разновозрастные группы.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:

Футбол является одним из самых популярных видов спорта в стране, имеет большое влияние на развитие физической культуры человека. Физическая культура, в свою очередь, является составной частью его общей культуры и образа жизни, определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту. Общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. Для решения этой задачи необходимо повысить эффективность физического воспитания детей и подростков. Своеобразие деятельности, поведения и личностных реакций, эмоционально - волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на занятиях физической культурой и спортом. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные физической культуре, способствуют общему разностороннему развитию детей и подростков, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

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

Цель: Физическое развитие детей и подростков, овладение техническими навыками игры в футбол, воспитание сознательного отношения к укреплению и сохранению своего здоровья.

Задачи:

- Дать необходимые теоретические знания о влиянии занятий физической культурой и спортом на организм человека, по гигиене, технике безопасности на занятиях, первой медицинской помощи при травмах, технике и тактике футбола, по основам организации и проведения тренировок футболистов и соревнований по футболу.
- Создать условия для освоения техники и тактики игры в футбол.
- Воспитать общественную активность, морально-волевые качества (смелость, честность, настойчивость, стойкость), готовить к защите Родины.
- Сформировать самостоятельность, ответственность.

Программа «Футбол» отличается от других существующих по своей структуре и содержанию. В ней раскрываются основные задачи воспитательной, образовательной и учебно-тренировочной работы.

Программа «Футбол» имеет три модуля, в которых содержание и материалы программы дополнительного образования соответствуют «базовому» уровню сложности:

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

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

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

Программа «Футбол» рассчитана на 2 года обучения. Составлена для учащихся 10 - 16 лет, соответствует современным представлениям педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физической культуры. Минимальное количество учащихся в группе – 15 человек.

Занятия проводятся по 3-4 часа в неделю. Режим занятий выполняется в соответствии с СанПиН: 45 минут занятие и 10 минут перемена.

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.

Основные формы занятий: вводное занятие, занятие практической работы, занятие закрепления знаний, умений, навыков, комбинированные занятия, занятия - праздники, 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, практические задания, 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. Приложение1).

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

- стремление к достижению личных результатов, физического развития;
- развитие организационных, коммуникативных, рефлексивных навыков;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- 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:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- тактические схемы игры;
- правила использования спортивного инвентаря.

Способы проверки: опрос.

Должны уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

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

2 год обучения**Должны знать:**

- значение и содержание самоконтроля;
- дневник самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение;
- основы технической и тактической подготовки.

Способы проверки: опрос.

Должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуального уровня 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. Учебно-тематический план**1 год обучения**

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Игра, наблюдение, опрос, первичная диагностика, практические задания, промежуточная диагностика, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
2.	Модуль «Общезначительная подготовка (ОФП)»	7	23	30	
2.1	Вводное занятие.	1	2	3	
2.2	Техника профилактики травматизма при занятиях ОФП. Многообразие бега.	1	4	5	
2.3	Гигиена, закаливание и режим спортсмена. Бег, остановки, повороты.	1	3	4	
2.4	Места занятий, оборудование. Эстафеты с предметами.	1	4	5	
2.5	Правила игры в футбол. Подвижные игры народов России.	1	3	4	

2.6	Развитие футбола в России. Подвижные игры в малых составах.	1	5	6	
2.7	Итоговое занятие.	1	2	3	
3	Модуль «Специальная физическая подготовка (СФП)»	6	36	42	
3.1	Вводное занятие.	1	2	3	
3.2	Техника безопасности травматизма при занятиях СФП. Основы футбольной координации. Беговые шаги.	1	5	6	
3.3	Основы специальной ловкости. Ускорения из различных исходных положений.	1	7	8	
3.4	Основы скорости. Эстафеты с предметами и комбинированные.	1	6	7	
3.5	Основы специальной гибкости. Растяжка.	1	9	10	
3.6	Итоговое занятие.	1	7	8	
4	Модуль «Технико-тактическая подготовка (ТП)»	5	27	32	
4.1	Вводное занятие.	1	2	3	
4.2	Техника безопасности травматизма при занятиях ТП. Основы техники и тактики игрока. Ведение мяча.	1	6	7	
4.3	Основы техники и тактики игрока. Передача и приём мяча.	1	8	9	
4.4	Техники прямого и резаного удара по мячу. Удары по мячу на точность (число попаданий)	1	9	10	
4.5	Итоговое занятие.	1	2	3	
5	Итоговое занятие.	1	1	2	Итоговая диагностика, товарищеские игры, соревнования
	Итого	20	88	108	

2 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Игра, наблюдение, опрос, первичная диагностика,
2.	Модуль «Общefизическая подготовка (ОФП)»	7	48	55	
2.1	Вводное занятие.	1	2	3	

2.2	Спортивный бег, его разновидности и характеристики. Бег 30 м (сек.)	1	7	8	практические задания, промежуточная диагностика, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
2.3	Техника прыжков. Прыжки в длину с места.	1	9	10	
2.4	Вбрасывание мяча на дальность	1	8	9	
2.5	Ведение мяча, остановка мяча. Жонглирование мячом	1	10	11	
2.6	Характеристика игровых действий. Удары по мячу на точность.	1	10	11	
2.7	Итоговое занятие.	1	2	3	
3	Модуль «Специальная физическая подготовка (СФП)»	6	35	41	
3.1	Вводное занятие.	1	2	3	
3.2	Беговые шаги. Основы футбольной координации. Бег 300 м (сек.) 400 м (сек.)	1	8	9	
3.3	Прыжок в длину с места (см)	1	7	8	
3.4	Разновидности ударов по мячу. Удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	1	8	9	
3.5	Техника выполнения вбрасывания мяча. Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	1	8	9	
3.6	Итоговое занятие.	1	2	3	
4	Модуль «Технико-тактическая подготовка (ТТП)»	6	38	44	
4.1	Вводное занятие.	1	2	3	
4.2	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	1	6	7	
4.3	Передача и приём мяча в движении. Бросок мяча на дальность (м)	1	9	10	
4.4	Техники прямого и резаного удара по мячу. Удары по мячу на точность (число попаданий)	1	9	10	
4.5	Виды ведения мяча: остановка мяча, удары, пас. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	1	10	11	
4.6	Итоговое занятие.	1	2	3	
5	Итоговое занятие.	1	1	2	Итоговая диагностика, товарищеские игры, соревнования
	Итого	21	123	144	

3.Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Введение в программу «Футбол». Знакомство с учащимися. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Причины травматизма на занятиях футболом.

Практика: Спортивная игра на знакомство. Опрос.

2. Модуль «Общезначительная подготовка (ОФП)»

2.1.Вводное занятие.

Теория: Основные принципы общезначительной подготовки. Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости.

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

2.2. Техника профилактики травматизма при занятиях ОФП. Многообразие бега.

Теория: Беседа «Травмы и их последствия». Техника безопасности на занятиях.

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

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

Теория: Влияние занятий физической культурой на здоровье футболиста, на развитие костно-мышечного аппарата.

Практика: Упражнения «Марафонец» для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости.

2.4. Места занятий, оборудование. Эстафеты с предметами.

Теория: Виды эстафет с элементами футбола. Основные навыки ведения и передачи мяча.

Практика: Эстафета «Живая цель», подвижная игра «Салки с мячом».

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

Теория: Регламент, определяющий порядок игры в футбол. Классификация технических приемов игры в футбол. Обзор подвижных игр.

Практика: Подвижные и спортивные игры. Упражнения в висах и упорах.

2.6. Развитие футбола в России. Подвижные игры в малых составах.

Теория: Футбол в России – общенациональное увлечение, массовый вид спорта.

Практика: Отработка индивидуальных и групповых тактических действий. Командная тактика игры в «малый футбол».

2.7. Итоговое занятие.

Теория: Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях.

Практика: Отработка ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью. Товарищеские игры. Диагностика ЗУН.

3. Модуль «Специальная физическая подготовка (СФП)»

3.1. Вводное занятие.

Теория: Специальная физическая подготовка как процесс, обеспечивающий развитие двигательных способностей для занятий футболом.

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

3.2. Техника безопасности травматизма при занятиях СФП. Основы футбольной координации. Беговые шаги.

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

Практика: Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов.

3.3. Основы специальной ловкости. Ускорения из различных исходных положений.

Теория: Основная задача специальной ловкости – расширение запаса двигательных навыков.

Практика: Бег по прямой – 40 м.

3.4. Основы скорости. Эстафеты с предметами и комбинированные.

Теория: Основные принципы тренировки на скорость.

Практика: Соревновательные упражнения в командах на отработку скорости в движении.

3.5. Основы специальной гибкости. Растяжка.

Теория: Общие основы развития гибкости. Анатомо-физиологические основы двигательной активности.

Практика: Упражнения на растяжку мышц тела.

3.6. Итоговое занятие.

Теория: Основные принципы специальной физической подготовки.

Практика: Итоговая диагностика. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке. Диагностика ЗУН.

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

Теория:

Практика:

4.1. Вводное занятие.

Теория: Технико-тактическая подготовка – целенаправленный процесс создания и совершенствования средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

Практика: Выполнение тактического плана игры (тактические комбинации). Диагностика ЗУН.

4.2. Техника безопасности травматизма при занятиях ТТП. Основы техники и тактики игрока. Ведение мяча.

Теория: Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Отработка тактики игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами.

4.3. Основы техники и тактики игрока. Передача и приём мяча.

Теория: Теоретические основы ведения мяча и остановки мяча.

Практика: Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

4.4. Техники прямого и резаного удара по мячу. Удары по мячу на точность (число попаданий)

Теория: Разнообразие видов и техник ударов по мячу ногой.

Практика: Тренировочные игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

4.5. Итоговое занятие

Теория: Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях.

Практика: Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке. Диагностика ЗУН.

5. Итоговое занятие

Практика: Итоговая диагностика. Участие в товарищеских играх, районных и городских соревнованиях.

2 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Профилактика травматизма при занятиях футболом. Значение физкультуры и спорта в сохранении здоровья.

Практика: Игровой практикум. Опрос.

2. Модуль «Общезначительная подготовка (ОФП)»

2.1 Вводное занятие.

Теория: Основные принципы общезначительной подготовки. Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости.

Практика: Диагностика ЗУН. Выполнение общеразвивающих упражнений: поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений во время бега и ходьбы. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

2.2 Спортивный бег, его разновидности и характеристики. Бег 30 м (сек.)

Теория: Виды специальных упражнений для развития быстроты.

Практика: Бег 30 м (сек). Ускорения без мяча и с мячом.

2.3. Техника прыжков. Прыжки в длину с места.

Теория: Прыжок как основной способ преодоления расстояния с помощью акцентированной фазы полета. Основные техники прыжков.

Практика: Поэтапная практическая отработка фаз прыжка.

2.4. Вбрасывание мяча на дальность

Теория: Траектория мяча после удара. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Практика: Отработка тактики нападения и защиты в двухсторонней игре.

2.5. Ведение мяча, остановка мяча. Жонглирование мячом

Теория: Разновидности введения мяча.

Практика: Упражнения для развития умения «видеть поле». Учебные и тренировочные игры

2.6. Характеристика игровых действий. Удары по мячу на точность.

Теория: Классификация технических приемов в футбол. Точность удара. Виды ударов (прямой и резаный удар по мячу).

Практика: Отработка тактики ударов мячом.

2.7. Итоговое занятие.

Теория: Итоговая диагностика. Основные принципы общезначительной подготовки.

Практика: Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке. Диагностика ЗУН.

3. Модуль «Специальная физическая подготовка (СФП)»

3.1. Вводное занятие.

Теория: Специальная физическая подготовка как процесс, обеспечивающий развитие двигательных способностей для занятий футболом.

Практика: Диагностика ЗУН. Специальные упражнения для развития ловкости: Прыжки с разбега толчком одной и двух ног. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

3.2. Беговые шаги. Основы футбольной координации.

Теория: Бег как основное средство передвижения в футболе. Приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, с крестным шагом, приставным шагом.

Практика: Бег 300 м (сек.) 400 м (сек.)

3.3. Прыжок в длину с места (см).

Теория: Особенности процесса прыжков в длину. Этапы подготовки. Типичные ошибки.

Практика: Выполнение упражнений на отработку прыжка в длину с места.

3.4. Разновидности ударов по мячу.

Теория: Тактика удара по мячу как основное техническое действие.

Практика: Отработка приемов ударов по мячу. Подготовительные и развивающие упражнения для отработки элемента в движении.

3.5. Удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)

Теория: Разновидности ударов по мячу. Техника выполнения ударов по мячу.

Практика: Упражнения на точность, силу и дальность. Совершенствование способов ведения мяча.

3.6. Техника выполнения вбрасывания мяча. Вбрасывание мяча руками на дальность.

Теория: Техника вбрасывания мяча как основополагающий навык игры в футбол.

Практика: Отработка способа в практических упражнениях.

3.7. Итоговое занятие.

Теория: Анализ теоретической подготовленности учащихся.

Практика: Выполнение контрольных упражнений по специально физической подготовке. Диагностика ЗУН.

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

4.1. Вводное занятие.

Теория: Технико-тактическая подготовка – целенаправленный процесс создания и совершенствования средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

Практика: Отработка показателей точности ударов в ворота. Диагностика ЗУН.

4.2. Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м).

Теория: Удары по мячу как основное средство ведения игры. Классификация ударов.

Практика: выполнение упражнений на отработку фаз удара по мячу ногой.

4.3. Передача и приём мяча в движении. Бросок мяча на дальность (м).

Теория: Классификация приемов и способов передачи мяча.

Практика: Отработка бросков на дальность. Передача мяча в тройках со сменой мест.

4.4. Техники прямого и резаного удара по мячу. Удары по мячу на точность (число попаданий).

Теория: Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения.

Практика: Отработка ударов по мячу на точность. Специальные упражнения для развития быстроты, ловкости и точности.

4.5. Виды ведения мяча: остановка мяча, удары, пас. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).

Теория: Основные формы и виды ведения и остановки мяча.

Практика: Упражнения на отработку введения мяча. Удары, пас, обманные движения (финты).

4.6. Итоговое занятие.

Теория: Анализ теоретической подготовленности учащихся

Практика: Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке. Диагностика ЗУН.

5. Итоговое занятие.

Практика: Итоговая диагностика. Участие в товарищеских играх, районных и городских соревнованиях.

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. 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, 2007.
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. Чесно Ж., Дюрэ Ж. Футбол. Обучение базовой техники. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.
14. Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры. - М.: ТВТ Дивизион, 2008.
15. Шведов И.А. Футбол в школе. – М.: Терра-Спорт, 2012.
16. Швыков, И.А. Футбол / И. А. Швыков. - Москва : Терра-Спорт, 2012
17. 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

1 год обучения

- Какие причины травматизма на занятиях футболом вы знаете?
- Какой должен быть режим у спортсмена-футболиста?
- Назовите основные правила игры в футбол.
- Какое значение имеет гигиена и закаливание?
- Какие общеразвивающие упражнения вы знаете?
- 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 основное оборудование для игры в футбол.

2 год обучения

- Как занятия футболом влияют на здоровье и развитие костно-мышечного аппарата человека?
- Значение общей физической подготовки для спортсмена-футболиста.
- Значение специальной физической подготовки для спортсмена-футболиста.
- Значение психологической подготовки для спортсмена-футболиста.
- Назовите основные принципы спортивной тренировки.
- Назовите качественные показатели индивидуальной техники владения мячом.
- Какие способы отбора мяча существуют?
- Назовите специальные упражнения для развития быстроты.
- Какие бывают упражнения по тактике и технике игры в футбол?
- Какие индивидуальные и групповые 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)	

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.