

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

Программа принята  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3  
от «25» мая 2022г.



Утверждено  
Приказом директора  
МБОУ ДО «Родник»  
№ 43-од «25» мая 2022г.  
*С.Г. Ширяева* - С.Г. Ширяева

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

Возраст учащихся 12-17 лет  
Срок обучения – 2 года

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

г.Тольятти, 2022

## Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Содержание программы, учебно-тематический план по модулям	7
4. Ресурсное обеспечение программы	16
5. Список использованной литературы	19
6. Приложения	
• Приложение «Критерии оценки результатов освоения программы»	20
• Приложение «Педагогический диагностический инструментарий оценки эффективности программы»	24
• Приложение «Календарно-тематический план»	28

## 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 в соответствии с нормативными документами в области образования, методическими рекомендациями в области физкультуры и спорта, на основе других программ физкультурно-спортивной направленности, многолетнего личного опыта работы педагогов.

### **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность:**

**Актуальность** программы обусловлена ее практической значимостью. Она обеспечивает реализацию задач, направленных на физическое развитие, раскрытие творческого потенциала, самореализацию учащихся в физкультурно-спортивной деятельности, развитие и поддержку талантливой молодежи.

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, укреплению здоровья учащихся, стремлению достичь высших спортивных результатов. Программа способствует развитию футбола в г. Тольятти, Самарской области.

**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. Программа отличается от других существующих по содержанию.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что в процессе ее реализации создаются условия для развития личности учащегося, совершенствования его умений и навыков, самореализации в игровой и соревновательной деятельности. Разные формы и методы обучения, применяемые в программе, позволяют компенсировать недостаток двигательной активности учащихся, навыков здорового образа жизни, укрепления здоровья. Используемые на занятиях упражнения, игры и собственно игра в футбол дают организму необходимую физическую нагрузку, оказывают положительное воздействие на здоровье учащихся. Активное участие в соревнованиях, товарищеских играх, турнирах и др. предоставляют учащимся достичь высоких личных и командных результатов.

**Цель:** Раскрытие, реализация творческого потенциала учащихся через физическое развитие, совершенствование знаний, умений и навыков на занятиях футболом, стремящихся к достижению высоких спортивных результатов.

### **Задачи:**

#### **Воспитательные:**

- способствовать развитию нравственных и личностных качеств: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, уверенность в себе и своих силах, целеустремленность и др.;
- воспитывать общественную активность, морально-волевые качества (смелость, честность, настойчивость, стойкость), готовить к защите Родины, культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- предоставить возможность для самовыражения, самореализации учащихся.

#### **Развивающие:**

- развивать физические, скоростно-силовые качества: силу, быстроту, выносливость, скоростные и координационные способности, ловкость и др.;
- развивать коммуникативные навыки, навыки межличностного взаимодействия, работы в команде;
- развивать навыки самоконтроля;
- способствовать развитию восприятия, мышления, внимания, памяти.

#### **Обучающие:**

- способствовать приобретению специальных знаний, умений и навыков по общефизической, специальной физической подготовке, технике и тактике игры в футбол, по организации и проведению соревнований по футболу;
- способствовать развитию игровых навыков;
- способствовать развитию навыков планирования, контроля и оценивания своей деятельности в соответствии с поставленными задачами;
- способствовать расширению игровой и соревновательной практики учащихся.

#### **Принципы обучения:**

1. Принцип доступности – учет возрастных особенностей, особенностей здоровья, уровня развития физических качеств, полового различия.
2. Принцип наглядности.
3. Принцип связи теории с практикой, практическая направленность программы для формирования, развития умения учащихся применять полученные знания в повседневной жизни.
4. Принцип чередования нагрузки для предупреждения утомления и оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
5. Принцип повторения – в результате многократных повторений умений и навыков вырабатываются динамические стереотипы.
7. Принцип активности, самостоятельности учащихся.
8. Принцип стимулирования и мотивации положительного отношения к обучению, соревновательной деятельности.

**Организация образовательного процесса:** Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся по 3 часа в неделю, 108 часов в год. Возраст учащихся: 12-17 лет. Количество детей в группе: не менее 15 человек. Режим занятий подобран в соответствии с СанПиН: 45 минут занятие, 10 минут перемена. Принцип приема учащихся: свободный. Принимаются учащиеся, освоившие программу «Футбол» (ознакомительный уровень, базовый уровень), прошедшие обучение по другим программам физкультурно-спортивной направленности, желающие углубить знания, умения и навыки по игре в футбол. К занятиям по программе могут быть допущены учащиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и отнесенные к основной медицинской группе.

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

**Модуль 1 «Общефизическая 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 соответствует современным представлениям педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физической культуры. При реализации программы учитываются возрастные особенности учащихся:

Дети 12-14 лет: Характерно яркое ролевое проявление в деятельности. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. В области эмоционально-волевой сферы для учащихся характерны большая страстность, неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении. При встрече с трудностями возникают сильные отрицательные чувства, которые приводят к тому, что учащийся не доводит начатое дело до конца. В то же время он может быть настойчивым, выдержанным, если деятельность вызывает сильные положительные чувства. Нравится насыщенная, энергичная, активная жизнь. Есть морфологические и функциональные предпосылки для овладения практически любым видом движений. Данный возрастной период является периодом интенсивного формирования личности во всех сферах: интеллектуальное развитие, развитие нравственных и личностных качеств, развитие эмоциональной сферы, физическое развитие. Ведущим типом деятельности становится общение со сверстниками. Одной из существенных особенностей является стремление быть и считаться взрослым. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства.

Дети 15-17 лет: Осознанное отношение к обучению, сознательно поставленная цель, стремление углубить знания в определенной области, стремление к самообразованию, готовность к физическим и умственным нагрузкам – данные особенности возраста связаны с новой социальной позицией учащихся: учащиеся данного возраста обращены в будущее. Любят исследовать и экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. С готовностью, даже с радостью вступают в спор и упорно защищают свою позицию. Закрепляется устойчивое эмоциональное отношение к разным сторонам жизни. Усиливается общественная направленность, желание принести пользу обществу, другим людям. Отчетливо проявляется новая особенность – самокритичность, которая помогает им более строго и объективно контролировать свое поведение. Учащиеся стремятся глубоко разобраться в своем характере, в чувствах, действиях и поступках, правильно оценить свои особенности и выработать в себе лучшие качества личности, наиболее важные и ценные с общественной точки зрения. Наблюдается потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Данный возраст наиболее результативен в развитии координационных и скоростных способностей, силовых качеств человека.

**Основные формы занятий:** вводное занятие, занятие практической работы, занятие закрепления знаний, умений, навыков, комбинированные занятия, занятия - игра, занятие - тренировка, занятие - соревнование, итоговое занятие.

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.

**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 в следующих формах: итоговая диагностика, товарищеские игры, соревнования.

Критерии оценки результатов освоения программы (см. Приложение 1).

### **Планируемые результаты и способы их проверки:**

#### **Личностные результаты:**

- стремление к достижению личных результатов, физического совершенства;
- развитие личностных качеств: трудолюбие, упорство, уверенность в себе и своих силах, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, целеустремленность и др.;
- развитие организационных, коммуникативных, рефлексивных навыков;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- потребность, готовность к систематическим занятиям физической культурой, спортом, футболом.

Способы проверки: 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 планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- развитие коммуникативных умений и навыков, межличностного взаимодействия в процессе общения и коллективной деятельности, умение работать в команде;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и интересов;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Способы проверки: наблюдение.

**Предметные результаты:** Модульный принцип построения предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

## **2. Учебный план**

### **1 год обучения**

№ п/п	Название модуля, занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Модуль 1. «Общефизическая подготовка (ОФП)»	44	7	37
2.	Модуль 2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»	32	6	26
3.	Модуль 3. «Технико-тактическая подготовка (ТП)»	32	6	26
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>19</b>	<b>89</b>

## 2 год обучения

№ п/п	Название модуля, занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Модуль 1. «Общефизическая подготовка (ОФП)»	44	7	37
2.	Модуль 2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»	32	6	26
3.	Модуль 3. «Технико-тактическая подготовка (ТТП)»	32	6	26
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>19</b>	<b>89</b>

### 3.Содержание программы, учебно-тематический план по модулям

#### 1 год обучения

##### 1. Модуль 1 «Общефизическая подготовка (ОФП)»

**Цель:** развитие личности посредством систематических занятий физической культурой, спортом для совершенствования навыков по общефизической подготовке.

**Задачи:**

- способствовать повышению уровня физической подготовленности учащихся, совершенствованию физических качеств;
- совершенствовать спортивные навыки в упражнениях развития быстроты, гибкости и ловкости.
- воспитывать волевые качества личности: самостоятельность, решительность, целеустремленность и др.;
- способствовать отработке футбольных навыков по оттачиванию «чувства мяча», технике и тактике игры.

**Предметные планируемые результаты:**

**Должны знать:**

- основные разделы теоретической подготовки;
- основные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений;
- правила игры в футбол, подвижных игр, эстафет.

**Должны уметь:**

- владеть своим телом, выполнять движения быстро, экономно и рационально;
- выполнять двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов;
- коллективно взаимодействовать в подвижных играх и эстафетах;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

**Должны приобрести навык:** самостоятельного формирования комплекса общефизических упражнений для индивидуальной подготовки.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	2	4	Первичная диагностика
2	Физические качества и физическая подготовка	1	4	5	Наблюдение, практическое задание

3	Упражнения на развитие силы	1	6	7	Наблюдение, практическое задание
4	Беговые упражнения	1	6	7	Наблюдение, практическое задание
5.	Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости	1	8	9	Наблюдение, практическое задание
6.	Подвижные игры и эстафеты	1	9	10	Наблюдение, практическое задание, игра
7.	Итоговое занятие	-	2	2	Промежуточная диагностика, участие в играх, соревнованиях
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>37</b>	<b>44</b>	

### Содержание программы модуля

#### Тема 1. Вводное занятие

**Теория:** Презентация программы «Футбол» (продвинутый уровень) 1 года обучения. Цель, задачи, содержание модуля. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ОФП. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

**Практика:** Первичная диагностика. Игровой практикум.

#### Тема 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.

#### Тема 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.

#### Тема 4. Беговые упражнения

**Теория:** Разнообразие беговых упражнений.

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

#### Тема 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.

#### Тема 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.

#### Тема 7. Итоговое занятие

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

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



**Цель:** развитие специальных физических качеств для эффективного использования их в игровой и соревновательной деятельности.

**Задачи:**

- развивать выносливость учащихся с помощью освоения упражнений на развитие выносливости;
- развивать навык взаимодействия в игре, ловкость, внимание, координацию движений;
- воспитывать чувство коллективизма и осознанное отношение к здоровому образу жизни;
- развивать навыки самоконтроля, самооценки своих возможностей и способностей;
- способствовать выполнению физической нагрузки без снижения ее эффективности;
- способствовать приобретению навыков пространственной координации.

**Предметные планируемые результаты:**

**Должны знать:**

- принципы футбольной координации;
- комплексы упражнений на развитие специальной ловкости и гибкости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

**Должны уметь:**

- координировать движения;
- ориентироваться в пространстве;
- использовать в тренировочной практике упражнения на выносливость, ловкость, гибкость, скорость и силу.

**Должны приобрести навык:** самостоятельного подбора и выполнения комплекса упражнений для повышения специальной физической подготовки.

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Первичная диагностика
2	Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости	2	6	8	Наблюдение, практическое задание
3	Совершенствование футбольной координации. Беговые шаги	1	6	7	Наблюдение, практическое задание
4	Развитие специальной ловкости	1	6	7	Наблюдение, практическое задание
5.	Развитие специальной гибкости	1	5	6	Наблюдение, практическое задание, игра
6.	Итоговое занятие	-	2	2	Промежуточная диагностика, участие в играх, соревнованиях
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	

**Содержание программы модуля**

**Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:** Цель, задачи, содержание модуля. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях СФП.

**Практика:** Первичная диагностика. Игровой практикум.

#### **Тема 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.

#### **Тема 3. Совершенствование футбольной координации. Беговые шаги**

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

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

#### **Тема 4. Развитие специальной ловкости**

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

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

#### **Тема 5. Развитие специальной гибкости**

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

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

#### **Тема 6. Итоговое занятие**

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

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

**Цель:** развитие способностей учащихся посредством приобретения, совершенствования практических навыков в технико - тактических игровых действиях.

#### **Задачи:**

- способствовать углублению тактических знаний и их практическому применению;
- совершенствовать тактическое мышление и логику, внимание, наблюдательность;
- прививать умения выполнять конкретные задачи посредством волевых усилий;
- поощрять работу над слабыми сторонами в физической и технико-тактической подготовке;
- воспитывать лидерские качества;
- способствовать овладению основными элементами, приемами, вариантами тактических действий;
- способствовать закреплению освоенных тактико-тактических действий на практике.

#### **Предметные планируемые результаты:**

##### **Должны знать:**

- правила соревновательных мероприятий;
- требования к организации и проведению соревнований;
- виды тактики (наступательной, оборонительной, контратакующей);
- тактические схемы и изменения их во время игры.

##### **Должны уметь:**

- моделировать игру;
- владеть приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики (нападение, защита);
- уметь разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику.

**Должны приобрести навык:** решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противником.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	2	3	Первичная диагностика
2	Техническая подготовка	1	3	4	Наблюдение, практическое задание
3	Тактическая подготовка: тактика нападения	1	5	6	Наблюдение, практическое задание
4	Тактическая подготовка: тактика защиты	1	5	6	Наблюдение, практическое задание
5.	Контрольные игры и соревнования	2	5	7	Наблюдение, практическое задание, игра
6.	Итоговое занятие.	-	6	6	Промежуточная диагностика, участие в играх, соревнованиях
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	

### Содержание программы модуля

#### **Тема 1. Вводное занятие**

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

**Практика:** Первичная диагностика. Игровой практикум.

#### **Тема 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.

#### **Тема 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.

#### **Тема 4. Тактическая подготовка: тактика защиты**

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

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

#### **Тема 5. Контрольные игры и соревнования**

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

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

#### **Тема 6. Итоговое занятие**

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

## 2 год обучения

### 1. Модуль 1 «Общезафизическая подготовка (ОФП)»

**Цель:** развитие личности учащегося через реализацию его потенциала на занятиях физической культурой, спортом, соревновательной деятельности по футболу.

**Задачи:**

- развивать морально-волевые качества;
- совершенствовать физические качества;
- воспитывать трудолюбие, устойчивость к стрессовым ситуациям;
- совершенствовать игровые навыки.

**Предметные планируемые результаты:**

**Должны знать:**

- правила игры в футбол;
- технику безопасности и профилактики травматизма;
- упражнения на развитие морально-волевых, физических качеств.

**Должны уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности.

**Должны приобрести навык:** самостоятельного подбора упражнений для индивидуальной физической подготовки, эффективного использования развитых физических качеств.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	2	4	Первичная диагностика
2	Морально-волевые качества и физическая подготовка	1	4	5	Наблюдение, практическое задание
3	Упражнения на развитие силы мышц и силовой выносливости	1	6	7	Наблюдение, практическое задание
4	Разнообразие бега, беговые упражнения	1	6	7	Наблюдение, практическое задание
5.	Упражнения с предметом, акробатические упражнения	1	8	9	Наблюдение, практическое задание
6.	Подвижные игры и эстафеты	1	9	10	Наблюдение, практическое задание, игра
7.	Итоговое занятие	-	2	2	Промежуточная диагностика, участие в играх, соревнованиях
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>37</b>	<b>44</b>	

### Содержание программы модуля

#### Тема 1. Вводное занятие

**Теория:** Презентация программы 2 года обучения. Цель, задачи, содержание модуля. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ОФП. Развитие мирового футбола. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России.

**Практика:** Первичная диагностика. Игровой практикум.

### **Тема 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.

### **Тема 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.

### **Тема 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.

### **Тема 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.

### **Тема 6. Подвижные игры и эстафеты**

**Теория:** Правила и техника безопасности.

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

### **Тема 7. Итоговое занятие**

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

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

**Цель:** развитие личности, реализация потенциала учащихся посредством совершенствования специальных физических качеств и их эффективного использования в игровой и соревновательной практике.

### **Задачи:**

- развивать физические качества, скоростно-силовые качества, футбольную координацию;
- совершенствовать скоростные движения;
- воспитывать трудолюбие, стремление к достижению положительных результатов;
- совершенствовать навыки выполнения движений, умение владеть собой, своим состоянием.

### **Предметные планируемые результаты:**

#### **Должны знать:**

- технику безопасности и профилактики травматизма;
- особенности выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, футбольной координации, ловкости, гибкости.

#### **Должны уметь:**

- выполнять комплекс специальных упражнений для развития физических качеств;
- применять на практике навыки ведения мяча различными способами на высокой скорости;
- выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом.

**Должны приобрести навык:** самостоятельного подбора упражнений для индивидуальной специальной физической подготовки.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Первичная диагностика
2	Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости	2	6	8	Наблюдение, практическое задание
3	Совершенствование футбольной координации. Беговые шаги	1	6	7	Наблюдение, практическое задание
4	Развитие специальной ловкости	1	6	7	Наблюдение, практическое задание
5.	Развитие специальной гибкости	1	5	6	Наблюдение, практическое задание
6.	Итоговое занятие	-	2	2	Промежуточная диагностика, участие в играх, соревнованиях
7.	Итого	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	

### Содержание программы модуля

#### Тема 1. Вводное занятие

**Теория:** Цель, задачи, содержание модуля. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях СФП.

**Практика:** Первичная диагностика. Игровой практикум.

#### Тема 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.

#### Тема 3. Совершенствование футбольной координации. Беговые шаги

**Теория:** Особенности упражнений, правила.

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

#### Тема 4. Развитие специальной ловкости

**Теория:** Особенности упражнений, правила.

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

#### Тема 5. Развитие специальной гибкости

**Теория:** Особенности упражнений, правила.

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

#### Тема 6. Итоговое занятие

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

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

**Цель:** развитие личности, реализация потенциала учащихся посредством совершенствования тактических знаний, технических навыков и их использование в практической игровой и соревновательной деятельности.

**Задачи:**

- совершенствовать стратегическое мышление и способности посредством включения в игровую, соревновательную спортивную деятельность;
- совершенствовать способность к концентрации внимания;
- воспитывать умение выполнять коллективные действия и чувство ответственности за порученное дело, поощрять доброжелательное отношение друг к другу;
- способствовать отработке навыков владения мячом, доводить их до уровня автоматизма;
- формировать навыки тактического и стратегического применения знаний и умений в игровых условиях.

**Предметные планируемые результаты:**

**Должны знать:**

- тактические схемы во время игры;
- способы взаимодействия двух игроков в защите, принципы страховки;
- тактику обороны по принципу персональной и комбинированной защиты;
- требования к организации и проведению соревнований.

**Должны уметь:**

- использовать техники свободных, штрафных, угловых ударов, ударов на точность, финтов;
- использовать комбинации групповых действий;
- применять на практике приобретенные навыки коллективной игры, сформированные организационные и рефлексивные способности и умения;
- реализовывать тактическую подготовленность в реальных спортивных условиях.

**Должны приобрести навык:** коллективной игры.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	2	3	Первичная диагностика
2	Техническая подготовка	1	3	4	Наблюдение, практическое задание
3	Тактическая подготовка: тактика нападения	1	5	6	Наблюдение, практическое задание
4	Тактическая подготовка: тактика защиты	1	5	6	Наблюдение, практическое задание
5.	Контрольные игры и соревнования	2	5	7	Наблюдение, практическое задание, игра
6.	Итоговое занятие	-	6	6	Промежуточная диагностика, участие в играх, соревнованиях
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	

#### Содержание программы модуля

##### Тема 1. Вводное занятие

**Теория:** Цель, задачи, содержание модуля. Перспективы развития тактики игры.

**Практика:** Первичная диагностика. Игровой практикум.

## **Тема 2. Техническая подготовка**

**Теория:** Развитие навыков ударов.

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

## **Тема 3. Тактическая подготовка: тактика нападения**

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

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

## **Тема 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.

## **Тема 5. Контрольные игры и соревнования**

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

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

## **Тема 6. Итоговое занятие**

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

## **4. Ресурсное обеспечение программы**

### **4.1. Методическое, информационное обеспечение программы**

**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.

При реализации программы используются здоровьесберегающие, игровые технологии, технология развивающего обучения, групповые технологии. В отдельных случаях программа предусматривает использование дистанционных образовательных технологий при проведении отдельных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная (по необходимости).

**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. У занимающихся воспитывается самообладание, выдержка, умение владеть собой в изменяющихся условиях, преодоление страха, неуверенности в своих силах и др. Огромное значение имеет атмосфера в команде, общность интересов, целеустремленность, взаимопомощь в достижении единой цели, ответственность перед коллективом.

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.

**Воспитательная работа** ведется на протяжении всего учебного процесса в соответствии с планами учреждения, объединения, ежегодным календарем знаменательных и памятных дат, в форме: физкультурно-массовые мероприятия, праздники, тематические беседы, участие в городских мероприятиях и др.

#### **Педагогический инструментарий оценки эффективности программы:**

- Тестовый материал для контрольного опроса учащихся (авторский вариант) – отслеживание уровня усвоения теоретических знаний учащихся по программе модулей.
- Лист сдачи контрольных спортивных нормативов – отслеживание развитие у учащихся физических качеств, уровня технической подготовки.
- Лист самооценки учащихся – оценивание учащимися уровень развития своих умений, навыков.
- Лист наблюдений (оценка педагога) – авторский вариант.

**Учебно - методический комплект:**

<b>Вид</b>	<b>Название</b>
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
Литература для учащихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гиффорд, К. Футбол [Текст]/ К. Гиффорд. – М.: Росмэн, 2018. – 48с.</li> <li>2. Голомазов, С.В. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа» [Текст]/ С.В. Голомазов. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 488с.</li> <li>3. Шпаковский, М. Большая книга футбола для мальчиков [Текст]/ М. Шпаковский. – М.: АСТ, 2021. – 159с.</li> <li>4. Шпаковский, М. Футбол. Популярный иллюстрированный гид [Текст]/ М. Шпаковский. – М.: АСТ, 2021. – 192с</li> </ol>
Учебные пособия, литература для педагога	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бланк, Д. IQ в футболе. Как играют умные футболисты [Текст]/ под ред. Коробкиной Т. – М.: Эксмо, 2016. – 176с.</li> <li>2. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых [Текст]/ Х. Вайн. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2004.- 242с.</li> <li>3. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов [Текст]/М.А. Годик. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272с.</li> <li>4. Губа, В. Методология подготовки юных футболистов [Текст]/В. Губа. - М.: Человек, 2015. -183с.</li> <li>5. Кук, Малькольм. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12-16 лет: [Совершенствуем технику, чтобы стать большим мастером футбола] [Текст]/ Малькольм Кук; [Пер. с англ. Л. Зарохович]. - М.: Астрель АСТ, 2003. – 128с.</li> <li>6. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов [Текст]/ О.Б. Лапшин. – М.: Человек, 2014. – 100с.</li> <li>7. Лексаков, А. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов [Текст]/ А. В. Лексаков, М.М. Полишкис, С.А. Российский, А.И. Соколов - Н.Новгород: РА Квартал, 2015.-143с.</li> <li>8. Майер, Р. Силовые тренировки в футболе [Текст]/ Р. Майер. – М.: Спорт, 2016. - 128с.</li> <li>9. Пащенко, А.Ю. Техничко-тактическая подготовка футболистов [Текст]/ А.Ю. Пащенко. - Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2016. – 142 с.</li> <li>10. Усольцева, О. Футбол. Книга-тренер [Текст]/О. Усольцева. – М.:Эксмо, 2016. – 272с.</li> </ol>

**4.2. Материально - техническое обеспечение:**

- футбольное поле;
- спортивный зал;
- подсобное оборудование: стойки для обводки, стойки для подвески мячей, переносные мишени, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности, переносные ворота;

- спортивный инвентарь: скакалки, футбольные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.

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

## **5. Список использованной литературы**

1. Голдблатт, Д. Энциклопедия футбола. Самая полная информация об игре [Текст]/ Дэвид Голдблатт. - М.: АСТ, Астрель, 2020. - 496с.
2. Губа, В., Лексаков, А. Теория и методика футбола [Текст]/ В. Губа, А. Лексаков. – М.: Спорт, 2020. – 624с.
3. Журавлев, А. Футбол. Книга рекордов [Текст]/ А. Журавлев. – М.: АСТ, 2021. – 272с.
4. Киркендаля, Д. Анатомия футбола [Текст]/ Д.Киркендаля. – М.: Попурри, 2021. – 272с.
5. Осипов, С.В. Футбол. История, теория и методика обучения [Текст]/ С.В. Осипов. – М.: Спорт, 2021. – 92с.
6. Уилсон, Дж. Революции на газоне. Книга о футбольных тактиках [Текст]/ Дж. Уилсон. – М.: Эксмо, 2022. – 352с.

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
3	Практические умения и навыки	Не уверенно владеет техникой и тактикой	Не полностью владеет техникой и тактикой	Владеет техникой и тактикой игры. Умеет	Наблюдение Контрольные задания

		<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>(сдача нормативов)</p>
4	<p>Творческие навыки, творческая активность</p>	<p>Слабо проявляет творческую инициативу; творческий поиск в решении поставленных задач; не всегда участвует в соревнованиях.</p>	<p>Не всегда проявляет творческую инициативу; творческий поиск в решении поставленных задач. Иногда проявляет оригинальность в игровой деятельности. Принимает участие в соревнованиях.</p>	<p>Проявляет творческую инициативу, творческий поиск в решении поставленных задач. Проявляет оригинальность, своеобразие в игровой деятельности. Активно участвует в соревнованиях.</p>	<p>Анализ игр на соревнованиях и т.д.</p>

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	Не умеет организовать	Имеет замечания при	Умеет организовать свое	Наблюдение

	<p>навыки</p>	<p>свое рабочее место; не применяет в процессе занятий и соревновательной деятельности навыки соблюдения правил безопасности; не умеет планировать и распределять учебное время.</p>	<p>организации своего рабочего места; не всегда применяет навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности; может нарушать дисциплину; нуждается в подсказке со стороны педагога.</p>	<p>рабочее место; применяет навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности; всегда дисциплинирован, ответственен, аккуратен; умеет планировать и распределять учебное время.</p>	
--	---------------	--	--	---	--

**Педагогический диагностический инструментарий оценки эффективности программы**

**Тестовый материал для итогового опроса учащихся по усвоению программы по модулям**

**1 год обучения**

**Модуль 1 «Общефизическая подготовка»**

1. Что такое ФИФА, УЕФА?
2. Какое значение имеют занятия футболом для укрепления здоровья человека?
3. Какие могут быть травмы на занятиях ОФП?
4. Назовите средства физической подготовки?
5. Какие упражнения развивают основные физические качества: ловкость, силу, выносливость, гибкость, быстроту?
6. Назовите особенности упражнений на развитие силы мышц.
7. Назовите виды беговых упражнений?
8. Какой должен быть режим дня у спортсмена-футболиста?
9. Каковы правила подвижных игр в малых составах?
10. Назовите особенности игр с элементами сопротивления.

**Модуль 2 «Специальная физическая подготовка»**

1. Какова техника безопасности на занятиях СФП?
2. Назовите специальные упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
3. В чем заключается совершенствование футбольной координации?
4. Какие причины травматизма на занятиях по СФП вы знаете?
5. Для чего необходимо развивать скоростно-силовые качества?
6. Назовите основные принципы тренировки на скорость?
7. Зачем необходимо развивать ловкость?
8. Зачем необходимо развивать гибкость?
9. Назовите футбольные клубы, сборные команды, которые вы знаете.
10. Как помогает личная гигиена, режим дня футболисту?

**Модуль 3 «Технико-тактическая подготовка»**

1. Какова техника безопасности на занятиях по ТТП?
2. Какие тактические варианты игры бывают?
3. Назовите особенности тактических действий вратаря.
4. Перечислите основные тактические действия защитников и полузащитников.
5. Перечислите основные тактические действия нападающих.
6. Какие финты вы знаете?
7. Какие типы ударов по мячу вы знаете?
8. Назовите атакующие комбинации флангом и центром?
9. Что такое комбинированная оборона?
10. Перечислите основные требования к соревнованиям.

Обработка результатов:

- 1-3 правильных ответов на вопросы – низкий уровень.
- 4-7 правильных ответов на вопросы – средний уровень.
- 8-10 правильных ответов на вопросы – высокий уровень.



## 2 год обучения

### Модуль 1 «Общефизическая подготовка»

1. Какое значение имеет ОФП для спортсмена?
2. Назовите российские соревнования по футболу.
3. Что относится к морально-волевым качествам?
4. Какое значение имеет психологическая подготовка для спортсмена-футболиста?
5. Какие упражнения на развитие силы мышц и силовую выносливость вы знаете?
6. Назовите задачи бега с изменением направления, скорости?
7. Что такое челночный бег?
8. Какие упражнения с предметами вы знаете?
9. Назовите подвижные игры разных народов?
10. Какие упражнения помогают развить удары по мячу на точность, дальность?

### Модуль 2 «Специальная физическая подготовка»

1. Какое значение имеет СФП в подготовке спортсменов-футболистов?
2. Назовите специальные упражнения для развития ловкости.
3. Назовите особенности упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.
4. Назовите особенности упражнений на специальную выносливость.
5. Что такое эстафетный бег?
6. Назовите особенности упражнений на развитие специальной гибкости.
7. Какие разновидности ударов по мячу вы знаете?
8. Назовите основные правила игры в футбол?
9. Назовите футбольные клубы, сборные команды, которые вы знаете.
10. Какие требования к организации и проведению соревнований, товарищеских игр?

### Модуль 3 «Технико-тактическая подготовка»

1. Какое значение имеет ТТП для развития спортсмена-футболиста?
2. Каковы перспективы развития тактики игры?
3. Перечислите качественные показатели индивидуальной техники владения мячом.
4. В чем заключается совершенствование техники ударов на точность?
5. Назовите особенности техники разнообразных ударов (свободных, штрафных, угловых).
6. Какие индивидуальные и групповые тактические действия вы знаете?
7. Какие комбинации групповых действий вы знаете?
8. Что такое игровая ситуация?
9. Какие технические приемы передачи и отдачи мяча вы знаете?
10. Какие требования к организации и проведению соревнований, товарищеских игр?

Обработка результатов:

1-3 правильных ответов на вопросы – низкий уровень.

4-7 правильных ответов на вопросы – средний уровень.

8-10 правильных ответов на вопросы – высокий уровень.

### 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.

### Лист наблюдений (оценка педагога)

№ п/п	Показатели	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	Практические умения и навыки					
2	Развитие коммуникативных навыков и умений					
3	Активность и позитив (участие в соревнованиях)					
4	Самостоятельность, самооценка, самоконтроль					
5	Учебно-организационные навыки					

#### 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.