

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

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

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	17
5. Список использованной литературы	20
6. Приложения	
• Приложение «Критерии оценки результатов освоения программы»	21
• Приложение «Педагогический диагностический инструментарий оценки эффективности программы»	25
• Приложение «Календарно-тематический план»	29

## 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 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:** Программа «Футбол» (базовый уровень) ориентирована на решение проблем физического развития детей, приобщение их к здоровому образу жизни, овладение навыками игры в футбол, с целью адаптации ребенка в современном мире.

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. Программа способствует развитию футбола в г. Тольятти, в Самарской области.

**Новизна** связана с использованием модульного принципа построения программы - учащиеся осваивают три модуля. Возможен как последовательный вариант изучения модулей, так и непоследовательный. Специфика программы в том, что она рассчитана на разновозрастные группы. Программа отличается от других существующих по содержанию. 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 в рамках модуля.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что в процессе ее реализации создаются условия для развития личности учащегося и его самореализации. Разные формы и методы обучения, применяемые в программе, позволяют компенсировать недостаток двигательной активности учащихся. Используемые на занятиях упражнения, игры и собственно игра в футбол дают организму необходимую физическую нагрузку, оказывают положительное воздействие на здоровье учащихся.

**Цель:** Физическое развитие детей и подростков, готовых к активной творческой самореализации и умеющих использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья.

### **Задачи:**

#### **Воспитательные:**

- способствовать приобщению учащихся к систематическим занятиям физической культурой, спортом, здоровому образу жизни;
- способствовать развитию нравственных и личностных качеств: внимательность, взаимовыручка, взаимопомощь, терпение, трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, уверенность в себе и своих силах, эмоционально-нравственная отзывчивость, целеустремленность и др.;

- воспитывать общественную активность, морально-волевые качества (смелость, честность, настойчивость, стойкость), готовить к защите Родины;
- предоставить возможность для самовыражения, самореализации учащихся.

#### **Развивающие:**

- развивать физические 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 в области физической культуры, по общефизической подготовке, технике и тактике игры в футбол, по основам организации и проведения тренировок футболистов и соревнований по футболу;
- способствовать развитию игровых навыков;
- способствовать развитию навыков планирования, контроля и оценивания своей деятельности в соответствии с поставленными задачами.

#### **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 воспитывающего и развивающего обучения – решение воспитательных задач, учет «зоны ближайшего развития» учащегося.
8. Принцип активности, самостоятельности учащихся.

**Организация образовательного процесса:** Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся по 2-3 часа в неделю, 72-108 часов в год. Возраст учащихся: 10-16 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), прошедшие обучение по другим программам физкультурно-спортивной направленности, желающие углубить знания, умения и навыки по игре в футбол. Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья при реализации программы учитываются их психофизиологические особенности, индивидуальные возможности и состояние здоровья. К занятиям по программе могут быть допущены учащиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и отнесенные к основной медицинской группе.

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

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

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

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

Программа соответствует современным представлениям педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физической культуры. При реализации программы учитываются возрастные особенности учащихся:

**Дети 10-14 лет:** Подвижны, любознательны, проявляют склонность к выполнению самостоятельных заданий и практических работ. 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 15-16 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.

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

Критерии оценки результатов освоения программы (см. Приложение1).

**Планируемые результаты и способы их проверки:**

**Личностные результаты:**

- готовность к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой, спортом, футболом;
- формирование навыков здорового образа жизни, ценностного отношения к своему здоровью, позитивного отношения к жизни;
- стремление к достижению личных результатов, физического развития, к работе на результат;
- развитие организационных, коммуникативных, рефлексивных навыков;
- развитие нравственных и личностных качеств: внимательность, взаимовыручка, взаимопомощь, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, старательность, терпение, трудолюбие, уверенность в себе и своих силах, упорство, целеустремленность и др.;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

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 работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и интересов;
- развитие навыков творческого подхода в решении различных задач.

Способы проверки: наблюдение.

**Предметные результаты:** Модульный принцип построения программы 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)»	30	7	23
2.	Модуль 2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»	21	5	16
3.	Модуль 3. «Технико-тактическая подготовка (ТТП)»	21	4	17
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</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:** физическое развитие учащихся посредством приобщения учащихся к систематическим занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- познакомить с историей развития футбола в России, регионе, г. Тольятти;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практических навыков по ОФП;
- способствовать развитию физических способностей на основе общеразвивающих упражнений, подвижных, спортивных игр;
- развивать спортивные игровые навыки.
- воспитывать спортивный характер, высокие моральные и волевые качества личности;
- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.

**Предметные планируемые результаты:**

**Должны знать:**

- особенности зарождения и становления футбола;
- основы личной гигиены, режима тренировок и отдыха;
- правила игры в футбол;
- причины травматизма при занятии футболом и правила предупреждения их;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.

**Должны уметь:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- выполнять бег, остановки, повороты, играть в подвижные игры в малых составах.

**Должны приобрести навык:** выполнения общеразвивающих упражнений, самоконтроля за состоянием здоровья.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	2	4	Первичная диагностика
2	Техника профилактики травматизма при занятиях ОФП. Многообразие бега.	1	1	2	Наблюдение, практическое задание
3	Гигиена, закаливание и режим спортсмена. Бег, остановки, повороты.	1	6	7	Наблюдение, практическое задание
4	Места занятий, оборудование. Эстафеты с предметами.	1	3	4	Наблюдение, практическое задание
5.	Правила игры в футбол. Подвижные игры народов России.	1	5	6	Наблюдение, практическое задание, игра
6.	Развитие футбола в России. Подвижные игры в малых составах.	1	4	5	Наблюдение, практическое задание, игра

7.	Итоговое занятие	-	2	2	Промежуточная диагностика, участие в играх, соревнованиях
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	

### Содержание программы модуля

#### Тема 1. Вводное занятие

**Теория:** Введение в программу «Футбол» (базовый уровень) 1 года обучения. Цель, задачи, содержание модуля. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Причины травматизма на занятиях футболом. Основные принципы общефизической подготовки. Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости.

**Практика:** Спортивная игра на знакомство. Первичная диагностика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки.

#### Тема 2. Техника профилактики травматизма при занятиях ОФП. Многообразие бега.

**Теория:** Травмы и их последствия. Техника безопасности на занятиях.

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

#### Тема 3. Гигиена, закаливание и режим спортсмена. Бег, остановки, повороты.

**Теория:** Влияние занятий физической культурой на здоровье футболиста, на развитие костно-мышечного аппарата. Гигиена, закаливание и режим спортсмена. Бег, остановки, повороты.

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

#### Тема 4. Места занятий, оборудование. Эстафеты с предметами.

**Теория:** Места занятий, оборудование, инвентарь. Виды эстафет с предметами, с элементами футбола. Основные навыки ведения и передачи мяча.

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

#### Тема 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.

#### Тема 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». Подвижные игры в малых составах.

#### Тема 7. Итоговое занятие

**Практика:** Отработка ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью. Промежуточная диагностика. Товарищеские игры. Участие в играх, соревнованиях.

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

**Цель:** развитие двигательных физических качеств, направленных на разностороннее и гармоничное развитие учащегося.

#### Задачи:

- развивать физические качества (силу, ловкость, выносливость);
- способствовать развитию быстроты выполнения разнообразных скоростных движений;
- развивать способность к физической регуляции движений;

- воспитывать трудолюбие в спорте, позволяющее повысить общую работоспособность при достижении результатов;
- воспитывать устойчивость к стрессовым ситуациям;
- прививать навыки самоконтроля;
- способствовать гармоничному развитию мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- способствовать приобретению навыков выполнения движений без излишних напряжений, умений владеть своим состоянием;
- формировать ловкость в действиях и умение координировать простые и сложные движения.

**Предметные планируемые результаты:**

**Должны знать:**

- значение правильного режима дня;
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановка, повороты, рывки)
- упражнения для развития быстроты, ловкости, скорости, гибкости.

**Должны уметь:**

- выполнять комплекс специальных упражнений для развития быстроты, скорости, ловкости;
- выполнять растяжку мышц;
- выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом.

**Должны приобрести навык:** двигательные навыки, навык самостоятельного 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	Техника безопасности травматизма при занятиях СФП. Основы футбольной координации. Беговые шаги.	1	5	6	Наблюдение, практическое задание
3	Основы специальной ловкости. Ускорения из различных исходных положений.	1	3	4	Наблюдение, практическое задание
4	Основы скорости. Эстафеты с предметами и комбинированные.	1	3	4	Наблюдение, практическое задание
5.	Основы специальной гибкости. Растяжка.	1	3	4	Наблюдение, практическое задание
6.	Итоговое занятие	-	1	1	Промежуточная диагностика, участие в играх, соревнованиях
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	

**Содержание программы модуля**

**Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:** Цель, задачи, содержание модуля. Специальная физическая подготовка как процесс, обеспечивающий развитие двигательных способностей для занятий футболом.

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

**Тема 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.

**Тема 3. Основы специальной ловкости. Ускорения из различных исходных положений.**

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

**Практика:** Бег по прямой – 40 м. Упражнения на развитие ловкости.

**Тема 4. Основы скорости. Эстафеты с предметами и комбинированные.**

**Теория:** Основные принципы тренировки на скорость.

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

**Тема 5. Основы специальной гибкости. Растяжка.**

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

**Практика:** Упражнения на растяжку мышц тела.

**Тема 6. Итоговое занятие.**

**Практика:** Промежуточная диагностика. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке. Участие в играх, соревнованиях.

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

**Цель:** развитие учащихся через овладение тактическими знаниями, техническими навыками в области футбола.

**Задачи:**

- познакомить с правилами технической и тактической подготовки;
- способствовать освоению техники владения мячом;
- формировать навыки создания тактических схем игры;
- способствовать приобретению навыков индивидуальной и групповой тактики игры;
- развивать подвижные навыки и координационные способности;
- развивать коммуникативные навыки, умение общаться в игровой и соревновательной деятельности;
- прививать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины.

**Предметные планируемые результаты:**

**Должны знать:**

- тактику свободного нападения;
- тактические комбинации;
- индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;
- позиционные нападения без изменения позиций.

**Должны уметь:**

- владеть игровыми ситуациями на поле;
- использовать технические приемы и тактические взаимодействия;
- подбирать технику перемещений (передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений).
- выполнять прямолинейные удары, по дуге и с изменением направления.

**Должны приобрести навык:** владения техникой разнообразных ударов по мячу, ударов на точность.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Первичная диагностика
2	Техника безопасности травматизма при занятиях ТТП. Основы техники и тактики игрока. Ведение мяча.	1	3	4	Наблюдение, практическое задание
3	Основы техники и тактики игрока. Передача и приём мяча.	1	3	4	Наблюдение, практическое задание, игра
4	Техники прямого и резаного удара по мячу. Удары по мячу на точность (число попаданий)	1	6	7	Наблюдение, практическое задание, игра
5.	Итоговое занятие.	-	4	4	Промежуточная диагностика, участие в играх, соревнованиях
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	

### Содержание программы модуля

#### **Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:** Цель, задачи, содержание модуля. Техничко-тактическая подготовка – целенаправленный процесс создания и совершенствования средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

**Практика:** Первичная диагностика. Выполнение тактического плана игры (тактические комбинации).

#### **Тема 2. Техника безопасности травматизма при занятиях ТТП. Основы техники и тактики игрока. Ведение мяча.**

**Теория:** Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях. Основы техники и тактики игрока.

**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.

#### **Тема 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.

#### **Тема 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.

#### **Тема 5. Итоговое занятие**

**Практика:** Промежуточная диагностика. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке. Участие в товарищеских играх, районных и городских соревнованиях.

## 2 год обучения

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

**Цель:** развитие и совершенствование физических качеств, функциональных возможностей, специфических для футболиста.

**Задачи:**

- развивать скоростно-силовые качества, ловкость, выносливость;
- развивать умение работать в команде и эффективно общаться;
- поощрять ответственность за принятие решения в стандартных и нестандартных ситуациях;
- воспитывать дисциплинированность, коллективизм, чувство товарищества;
- способствовать приобретению знаний в технике прыжков, ведения, остановки мяча, ударов на точность;
- способствовать освоению принципов тактических действий в игровых ситуациях.

**Предметные планируемые результаты:**

**Должны знать:**

- элементы техники прыжка;
- основные типы ударов по мячу в футболе;
- позиционные позиции.

**Должны уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять прыжки в длину с места;
- вбрасывать мяч на дальность;
- жонглировать мячом;
- выполнять удары по мячу на точность.

**Должны приобрести навык:** владения мячом.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	2	4	Первичная диагностика
2	Спортивный бег, его разновидности и характеристики. Бег 30 м (сек.)	1	4	5	Наблюдение, практическое задание
3	Техника прыжков. Прыжки в длину с места.	1	6	7	Наблюдение, практическое задание
4	Вбрасывание мяча на дальность	1	6	7	Наблюдение, практическое задание, игра
5.	Ведение мяча, остановка мяча. Жонглирование мячом	1	8	9	Наблюдение, практическое задание, игра
6.	Характеристика игровых действий. Удары по мячу на точность.	1	9	10	Наблюдение, практическое задание
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:** Цель, задачи, содержание. Профилактика травматизма при занятиях футболом. Значение физкультуры и спорта в сохранении здоровья. Основные принципы общефизической подготовки. Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости.

**Практика:** Первичная диагностика. 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.

### Тема 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.

### Тема 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.

### Тема 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.

### Тема 5. Ведение мяча, остановка мяча. Жонглирование мячом.

**Теория:** Разновидности введения мяча. Жонглирование мячом.

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

### Тема 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.

### Тема 7. Итоговое занятие

**Практика:** Промежуточная диагностика. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке. Участие в играх, соревнованиях.

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

**Цель:** развитие и совершенствование двигательных способностей учащихся для занятий футболом.

### Задачи:

- развивать специальные умения и навыки: «чувство мяча», ловкость, точность передач, координацию движений.
- развивать навыки расслабления мышц;
- совершенствовать удары по мячу на дальность, точность;
- совершенствовать технику вбрасывания мяча;
- содействовать развитию чувства ответственности, коллективизма;
- воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

### Предметные планируемые результаты:

#### Должны знать:

- основы футбольной координации;
- специальные упражнения на развитие ловкости, для отработки элементов в движении, на точность, силу и дальность;
- разновидности ударов по мячу;

- технику выполнения вбрасывания мяча на дальность.

**Должны уметь:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта;
- выполнять беговые шаги, прыжок в длину с места;
- выполнять удары по мячу на дальность;
- владеть техникой вбрасывания мяча руками на дальность;
- управлять своими эмоциями и игровыми ситуациями на поле;

**Должны приобрести навык:** разработки индивидуального двигательного режима, вбрасывания мяча на дальность.

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Первичная диагностика
2	Беговые шаги. Основы футбольной координации. Бег 300 м (сек.) 400 м (сек.)	2	6	8	Наблюдение, практическое задание
3	Прыжок в длину с места (см)	1	6	7	Наблюдение, практическое задание
4	Разновидности ударов по мячу. Удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	1	6	7	Наблюдение, практическое задание
5.	Техника выполнения вбрасывания мяча. Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	1	5	6	Наблюдение, практическое задание
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. Специальная физическая подготовка как процесс, обеспечивающий развитие двигательных способностей для занятий футболом.

**Практика:** Первичная диагностика. 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.

**Тема 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.)

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

**Теория:** Тактика удара по мячу как основное техническое действие. Разновидности ударов по мячу. Техника выполнения ударов по мячу.

**Практика:** Отработка приемов ударов по мячу. Подготовительные и развивающие упражнения для отработки элемента в движении. Упражнения на точность, силу и дальность. Совершенствование способов ведения мяча.

### **3.5. 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.

### **3.6. Итоговое занятие**

**Практика:** Промежуточная диагностика. Выполнение контрольных упражнений по специально физической подготовке. Участие в играх, соревнованиях.

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

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

### **Задачи:**

- развивать скоростно-силовые качества, ловкость, быстроту реакции, координацию движений;
- развивать психомоторные способности, определяющие качество управления технико-тактическими действиями в вариативных условиях игровых ситуаций;
- прививать учащимся организаторские и лидерские навыки;
- воспитывать ответственность за свои решения;
- способствовать освоению тактических действий (умение быстро анализировать тактические ситуации);
- способствовать приобретению навыков в технике прямого нападающего удара;
- способствовать освоению техники передачи мяча разными видами передачи.

### **Предметные планируемые результаты:**

#### **Должны знать:**

- организацию соревновательно-игровой деятельности;
- основные элементы игровой ситуации, классифицировать их, предвидеть дальнейшее развитие и выбрать выгодный способ решения;
- классификацию приемов и способов передачи мяча;
- основные формы и виды ведения и остановки мяча.

#### **Должны уметь:**

- ориентироваться на поле;
- быстро и правильно реагировать на игровые ситуации;
- выполнять передачу мяча в движении;
- владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

**Должны приобрести навык:** реагирования на неожиданно изменяющиеся игровые условия.

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	2	3	Первичная диагностика

2	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	1	3	4	Наблюдение, практическое задание
3	Передача и приём мяча в движении. Бросок мяча на дальность (м)	1	5	6	Наблюдение, практическое задание
4	Техники прямого и резаного удара по мячу. Удары по мячу на точность (число попаданий)	1	5	6	Наблюдение, практическое задание
5.	Виды ведения мяча: остановка мяча, удары, пас. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	2	5	7	Наблюдение, практическое задание
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. Техничко-тактическая подготовка – целенаправленный процесс создания и совершенствования средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

**Практика:** Первичная диагностика. Отработка показателей точности ударов в ворота.

#### **Тема 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.

#### **Тема 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.

#### **Тема 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.

#### **Тема 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).

#### **Тема 6. Итоговое занятие**

**Практика:** Промежуточная диагностика. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке. Участие в товарищеских играх, районных и городских соревнованиях.

## 4. Ресурсное обеспечение программы

### 4.1. Методическое, информационное обеспечение программы

**Педагогические технологии, методы, формы занятий, мероприятия воспитательного характера:**

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

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

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

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

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

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

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

4. Метод создания благоприятного общения.

5. Метод контроля и самоконтроля.

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 футбол, 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. 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.

**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.
- Анкета по изучению мотивации к занятиям спортом (футболом)- авторский вариант.
- 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. 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>2. Как научиться играть в футбол. [Текст]/ - М.: Харвест, 2020. - 208с.</li><li>3. Мутко, В.Л., Андреев, С.Н., Алиев, Э.Г. Мини-футбол - игра для всех [Текст]/ В.Л. Мутько, С.Н. Андреев, Э.Г.Алиев. – М.: Советский спорт, 2008.- 264с.</li><li>4. Шпаковский, М. Большая книга футбола для мальчиков [Текст]/ М. Шпаковский. – М.: АСТ, 2021. – 159с.</li></ol>
Учебные пособия, литература для педагога	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых [Текст]/Х. Вайн. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2004.- 242с.</li><li>2. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов [Текст]/М.А. Годик. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272с.</li><li>3. Губа, В. Методология подготовки юных футболистов [Текст]/В. Губа. - М.: Человек, 2015. -183с.</li><li>4. 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>5. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов [Текст]/ О.Б. Лапшин. – М.: Человек, 2014. – 100с.</li><li>6. Лексаков, А. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов [Текст]/ А. В. Лексаков, М.М. Полишкис, С.А. Росийский, А.И. Соколов - Н.Новгород: РА Квартал, 2015.-143с.</li><li>7. Пащенко, А.Ю. Техничко-тактическая подготовка футболистов [Текст]/ А.Ю. Пащенко. - Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2016. – 142 с.</li><li>8. 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. Педагогика физической культуры. Учебник для студентов ВУЗов [Текст]/ Под ред. Неверковича С.Д.. - М.: Academia, 2017. - 400с.
5. Черданцев, Г. Азбука футбола [Текст]/ Г. Черданцев. – М.: АСТ, 2021. – 272с.

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 ОФП?
2. Перечислите название общеразвивающих упражнений для развития физических качеств.
3. Какие могут быть травмы на занятиях футболом?
4. Какие упражнения развивают стартовую и дистанционную скорость?
5. Какие упражнения развивают ловкость, силу, выносливость?
6. Какое влияние оказывает занятия физической культурой на развитие костно-мышечного аппарата?
7. Назовите виды эстафет с элементами футбола?
8. Какой должен быть режим дня у спортсмена-футболиста?
9. Какое значение имеет личная гигиена, закаливание?
10. Назовите основное оборудование для игры в футбол.

**Модуль 2 «Специальная физическая подготовка»**

1. Что такое СФП?
2. Назовите специальные упражнения для развития быстроты.
3. Что такое футбольная координация?
4. Какие причины травматизма на занятиях по СПФ вы знаете?
5. Для чего необходимо развивать ловкость?
6. Назовите основные принципы тренировки на скорость?
7. Что такое растяжка?
8. Что такое специальная гибкость?
9. Назовите футбольные клубы, сборные команды, которые вы знаете.
10. Как помогает личная гигиена, режим дня футболисту?

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

1. Что такое ТТП?
2. Что такое тактический план игры?
3. Перечислите основные мероприятия по профилактике травматизма на занятиях футболом.
4. Что такое ведение мяча?
5. В чем заключается тактика игры в нападении?
6. Что такое передача мяча, прием мяча?
7. Что такое удар по мячу?
8. В чем отличие прямого и резаного удара по мячу?
9. Какие технические приемы удара по мячу на точность знаете?
10. Каких футболистов России, мира знаете?

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. В чем заключается профилактика травматизма на занятиях футболом?
3. Назовите основные принципы ОФП?
4. Какие упражнения развивают быстроту, ловкость, силу, выносливость?
5. Какие разновидности спортивного бега вы знаете?
6. Что такое прыжок, в чем заключается поэтапная отработка прыжка в длину с места?
7. Назовите разновидности введения мяча?
8. Какой должен быть режим дня у спортсмена-футболиста?
9. Какие упражнения помогают развить вбрасывание мяча на дальность?
10. Какие упражнения помогают развить удары по мячу на точность?

### Модуль 2 «Специальная физическая подготовка»

1. Какое значение имеет СФП в подготовке спортсменов-футболистов?
2. Назовите специальные упражнения для развития ловкости.
3. Назовите приемы бега.
4. Назовите особенности, типичные ошибки прыжков в длину.
5. Для чего необходимо развивать быстроту, гибкость?
6. Назовите основные принципы тренировки на скорость?
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. В чем заключается отработка навыка вбрасывания мяча?

### Модуль 3 «Технико-тактическая подготовка»

1. Какое значение имеет ТТП для развития спортсмена-футболиста?
2. Что такое тактические комбинации?
3. Перечислите качественные показатели индивидуальной техники владения мячом.
4. Перечислите приемы и способы передачи мяча.
5. Перечислите виды ведения мяча.
6. Перечислите виды остановки мяча.
7. Какие способы отбора мяча существуют?
8. Какие бывают упражнения по тактике и технике игры в футбол?
9. Какие технические приемы удара по мячу на точность знаете?
10. Какие индивидуальные и групповые тактические действия вы знаете?

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.

### 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 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.