

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 373 МОСКОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»**

**«ПРИНЯТА»**

Решением педагогического совета  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
лицей № 373 Московского района  
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»  
**Протокол от 29.08.2025 № 1**

**«УТВЕРЖДЕНА»**

Приказом по Государственному  
бюджетному общеобразовательному  
учреждению лицей № 373  
Московского района Санкт-Петербурга  
«Экономический лицей»  
**от 29.08.2025 № 120-од**



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«ОФП с элементами футбола»**

Срок освоения: 36 дней  
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Разработчик:  
Латышев Николай Николаевич,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы.** Данная программа разработана для детей в возрасте 7-11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Актуальность** программы обусловлена временем и заключается в формировании мотивации к получению навыков развития специальностей для возможного продолжения учебы в ВУЗах и последующей работы на предприятиях по спортивным специальностям. Программа направлена на профориентацию молодежи, на получение спортивной специальности. Педагогическая целесообразность состоит в том, что данная программа позволит выявить заинтересованных обучающихся, проявивших интерес к спортивным занятиям.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и срок освоения:** 72 часа, 36 дней

**Цель** создание условий для общей физической подготовки, организации досуговой деятельности, самореализации учащихся посредством обучения общеразвивающим физическим упражнениям и основам игры в футбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- сформировать у учащихся понятие о здоровом образе жизни;
- сформировать у детей умение грамотно подбирать и последовательно выполнять физические упражнения при самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить детей основам игры в футбол.

**Развивающие:**

- способствовать развитию двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей), обеспечивая гармоничное физическое развитие детей;
- развивать умения и навыки работы в команде;
- оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся.

**Воспитательные:**

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физкультурно-спортивной направленности;
- содействовать умственному, эстетическому и нравственному воспитанию учащихся;
- способствовать развитию коммуникативных качеств личности ребенка, привить навыки культуры общения.

**Планируемые результаты. Личностные:**

- приобрести навыки работы в команде;
- сформировать коммуникативные качества личности;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Метапредметные:**

- повысить уровень развития двигательных способностей;
- научиться подбирать упражнения для утренней гимнастики;
- научиться подбирать упражнения для самостоятельных занятий физической культурой;
- научиться дозировать физическую нагрузку и осуществлять простейший самоконтроль.

**Предметные:**

- получить знания о здоровом образе жизни;
- приобрести навыки выполнения изученных технических приемов игры в футбол;
- сформированные умения правильно располагаться на футбольном поле при атакующих или оборонительных действиях, выполнять простейшие комбинации в стандартных положениях – начале игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывании мяча.

**Язык реализации:** Русский язык

**Форма обучения:** очная

**Условия набора на обучение:** заниматься по программе «ОФП с элементами футбола» может каждый желающий соответствующего возраста (7-17 лет), при условии допуска врача к занятиям физической культурой. Наполняемость группы 15 человек.

**Формы организации и проведения занятий.**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: организуется для работы детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

**Материально-техническое оснащение.** Занятия проводятся в зависимости от погодных условий - в школьном большом спортивном зале или на открытой спортивной площадке, прилегающей к территории школы.

С обеих сторон спортивного зала и футбольного поля имеется разметка вратарских ворот.

Теоретические занятия проходят в учебном классе, оборудованным партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеофильмов.

**Спортивный инвентарь:**

- футбольные мячи- 15 шт.
- скакалки- 15 шт.
- мячи баскетбольные и волейбольный по- 15 шт.
- фишки переносные -12 шт.
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук.
- гимнастические маты – 20.
- гимнастические скамейки – 10 штук.
- гимнастическая стенка – 15 пролетов

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**первого года обучения**

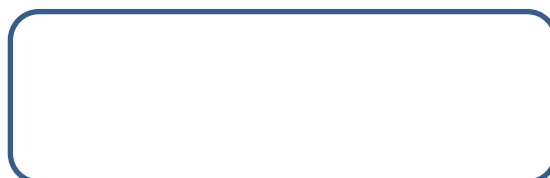
| №<br>п/п | Название раздела, темы                | Количество часов |           |           | Формы<br>контроля/аттестации                  |
|----------|---------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------------------------------------------|
|          |                                       | Всего            | Теория    | Практика  |                                               |
| 1.       | Вводное занятие                       | 2                | 2         | -         | Опрос                                         |
| 2.       | Оценка физической<br>подготовленности | 4                | -         | 4         | Наблюдение<br>Сдача контрольных<br>нормативов |
| 3.       | Теоретическая подготовка              | 6                | 6         | -         | Тест<br>Сдача контрольных<br>нормативов       |
| 4.       | Общая физическая подготовка           | 32               | 8         | 24        | Сдача контрольных<br>нормативов               |
| 5.       | Игровая подготовка                    | 26               | 8         | 18        | Наблюдение<br>Сдача контрольных<br>нормативов |
| 6.       | Итоговое занятие                      | 2                | -         | 2         | Сдача контрольных<br>нормативов               |
|          | <b>Итого</b>                          | <b>72</b>        | <b>24</b> | <b>48</b> |                                               |

**«ПРИНЯТ»**

Решением педагогического совета  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
лицея № 373 Московского района  
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»  
Протокол от 29.08.2025 № 1

**«УТВЕРЖДЕН»**

Приказом по Государственному  
бюджетному общеобразовательному  
учреждению лицейю № 373  
Московского района Санкт-Петербурга  
«Экономический лицей»  
от 29.08.2025 № 120-од



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«ОФП с элементами футбола»**  
**на 2025/2026 учебный год**

| Год<br>обучения,<br>группа | Дата<br>начала<br>занятий | Дата<br>окончания<br>занятий | Количество<br>учебных<br>недель | Количество<br>учебных<br>дней | Количество<br>учебных<br>часов | Режим занятий                                         |
|----------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1 год<br>1 группа          | 03.09.2025                | 21.05.2026                   | 36                              | 36                            | 72                             | 1 раз в неделю<br>по 2 акад. часа<br>(1 час – 45 мин) |

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **дополнительной общеразвивающей программы**

### **«ОФП с элементами футбола»**

**Задачи. Обучающие:**

- привить интерес к систематическим занятиям мини-футболом;
- обучить играть в мини-футбол в соответствии с правилами мини-футбола;
- обучить основам индивидуальных, групповых и командных тактик игры в мини-футбол.

**Развивающие:**

- развить и совершенствовать у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств,
- сформировать различные двигательные навыки;
- улучшить манёвренность и подвижность в играх.

**Воспитательные:**

- сформировать личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.
- повысить культуру и сознательность,
- привить навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

**Планируемые результаты. Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- знать правила игры в мини-футбол и футбол;
- знать тактические приёмы игры в мини-футбол, уметь их правильно применять;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

## **Содержание обучения.**

### **1. Вводное занятие.**

Теория. Правила безопасности при проведении занятий. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Особенности мини-футбола, его отличия от футбола. План обучения и организационные моменты.

### **2. Оценка физической подготовленности.**

Практика. Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

### **3. Теоретическая подготовка.**

Теория: Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения.

Личная и общественная гигиена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам

### **4. Общая физическая подготовка.**

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений, основные ошибки. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.

Практика: Упражнения для развития гибкости - наклоны в различных исходных положениях самостоятельно и в парах;

- махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: - старты из различных положений;

- бег с максимальной скоростью 30, 60 метров; - прыжки (в длину с места, на одной и двух ногах, через скакалку);

- поднимание туловища из положения лежа; - сгибания и разгибания рук в упоре лежа;

- подтягивания на высокой перекладине.

Упражнения для развития координации движений:

- общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения);

- общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону);

- общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук).

Упражнения для развития выносливости:

- равномерный бег до 20 минут;
- непрерывный бег с чередованием скорости передвижения;
- круговая тренировка.

## **5. Игровая подготовка.**

Теория: Правила игры в футбол. Профилактика травматизма на занятиях. Основные ошибки в технике выполнения ударов по мячу. Виды ударов по мячу. Ведение мяча. Отбор мяча. Технические приемы игры вратаря.

Практика:

- техника передвижений (бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом в сторону, с поворотами и остановками выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной с разбега);
- удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема);
- удары по мячу в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведения и рывка на короткое и длинное расстояние, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнеру, ворота, цель, двигающемуся партнеру) - остановка мяча ногой (подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении);
- ведение мяча (внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой, с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров);
- обманные движения (после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону); - отбор мяча (перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде);
- вбрасывание мяча из-за боковой линии (с места из положения ноги вместе, с шага, на точность, под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру);
- техника игры вратаря (основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без падения и с падением перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность).

Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочные игры.

## **6. Итоговое занятие.**

Практические занятия. Оценка усвоения программы. Сдача контрольных нормативов.

Подведение итогов года. Анализ результатов.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«ОФП с элементами футбола»**

| №<br>п/п | Название темы                                                                                                                                                                                                  | Количество<br>часов | Группа №            |                     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                |                     | Планируемая<br>дата | Фактическая<br>дата |
| 1.       | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.                                                                                                                                                                             | 2                   |                     |                     |
| 2.       | Оценка физической подготовленности.                                                                                                                                                                            | 2                   |                     |                     |
| 3.       | Оценка физической подготовленности.                                                                                                                                                                            | 2                   |                     |                     |
| 4.       | Личная и общественная гигиена. Бег на 30 и 60 м.                                                                                                                                                               | 2                   |                     |                     |
| 5.       | Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Бег на 100 м                                                                         | 2                   |                     |                     |
| 6.       | Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Кроссы до 1000 м                                                                       | 2                   |                     |                     |
| 7.       | Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.                                                                                                                               | 2                   |                     |                     |
| 8.       | Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).                                                                                                                                      | 2                   |                     |                     |
| 9.       | Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Упражнения для рук и плечевого пояса. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок.                          | 2                   |                     |                     |
| 10.      | Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. | 2                   |                     |                     |
| 11.      | Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением.                              | 2                   |                     |                     |

| №<br>п/п | Название темы                                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество<br>часов | Группа №            |                     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                     | Планируемая<br>дата | Фактическая<br>дата |
| 12.      | Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты). Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас».                                     | 2                   |                     |                     |
| 13.      | Индивидуальные действия без мяча. Правильно расположение на футбольном и мини-футбольном поле. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Мяч в сетку».                                                                        | 2                   |                     |                     |
| 14.      | Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Упражнения с короткой и длинной скалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скалки вперёд, назад; прыжки с поворотами                                                          | 2                   |                     |                     |
| 15.      | Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию.                                                                                               | 2                   |                     |                     |
| 16.      | Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Эстафеты встречные и круговые, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. | 2                   |                     |                     |
| 17.      | Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой)                                                                                                                                                                      | 2                   |                     |                     |
| 18.      | Инструктаж по ТБ. Упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим                                                                                                                                                                                | 2                   |                     |                     |
| 19.      | Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков.                                                                                                                                                                    | 2                   |                     |                     |
| 20.      | Упражнения, направленные на развитие                                                                                                                                                                                                                                                   | 2                   |                     |                     |

| №<br>п/п | Название темы                                                                                                                                                                                          | Количество<br>часов | Группа №            |                     |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                        |                     | Планируемая<br>дата | Фактическая<br>дата |
|          | сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.                                                                                                                                   |                     |                     |                     |
| 21.      | Оценка расстановки сил (своих и противника); предугадывание действия партнёров. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча.                                                                   | 2                   |                     |                     |
| 22.      | Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.                                              | 2                   |                     |                     |
| 23.      | Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.                                                                                                       | 2                   |                     |                     |
| 24.      | Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения.                                                                                     | 2                   |                     |                     |
| 25.      | Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. | 2                   |                     |                     |
| 26.      | Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча. Тактика защиты.                                                     | 2                   |                     |                     |
| 27.      | Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».                                                                    | 2                   |                     |                     |
| 28.      | Тактика вратаря. Как занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.                                                                                          | 2                   |                     |                     |
| 29.      | Установка на игру и разбор её проведения. Командные действия в мини-футболе. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.                                                              | 2                   |                     |                     |
| 30.      | Владение мячом. Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.                                                     | 2                   |                     |                     |
| 31.      | Игра в нападении и защите. Игра вратаря                                                                                                                                                                | 2                   |                     |                     |

| №<br>п/п     | Название темы                                                                                                  | Количество<br>часов | Группа №            |                     |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|              |                                                                                                                |                     | Планируемая<br>дата | Фактическая<br>дата |
| 32.          | Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу. | 2                   |                     |                     |
| 33.          | Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу. | 2                   |                     |                     |
| 34.          | Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу. | 2                   |                     |                     |
| 35.          | Сдача контрольных нормативов.                                                                                  | 2                   |                     |                     |
| 36.          | Итоговое занятие                                                                                               | 2                   |                     |                     |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                | <b>72</b>           |                     |                     |

## Методически материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

## Формы, приемы и методы контроля

| № п/п | Раздел программы                   | Форма проведения занятий        | Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение                                             | Формы подведения итогов                    |
|-------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1     | Вводное занятие                    | Беседа                          | Словесные, наглядные                                                   | презентация, инструкции                                                                   | Опрос                                      |
| 2     | Оценка физической подготовленности | Беседа                          | Словесные, наглядные                                                   | Электронная доска. Гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч  | Наблюдение<br>Сдача контрольных нормативов |
| 3     | Теоретическая подготовка           | Тренировки, показ               | Словесные, наглядные, практические                                     | Презентации. Наглядный материал Видеофильмы.                                              | Тест<br>Сдача контрольных нормативов       |
| 4     | Общая физическая подготовка        | Тренировки, беседы, показ, игры | Словесные, наглядные, практические                                     | Электронная доска. Гимнастические скамейки, шведская стенка, обруч, гимнастическая палка, | Сдача контрольных нормативов               |
| 5     | Игровая подготовка                 | Тренировки, показ               | Словесные, наглядные, практические                                     | ф/б мячи, резиновые и набивные мячи, ф/б мячи, резиновые мячи, ф/ворота                   | Наблюдение<br>Сдача контрольных нормативов |
| 6     | Итоговое занятие                   | Тренировки, беседы, показ, игры | Словесные, наглядные, практические                                     | ф/б мячи, ф/ворота                                                                        | Сдача контрольных нормативов               |

### **Формы, приемы и методы контроля**

Для проверки результативности образовательной программы используются три основные составляющие контроля:

1. Входной контроль - проводится педагогом в начале учебного года и позволяет определить начального (базового) уровня физических данных, способностей и умений вновь прибывших обучающихся.

2. Текущий мониторинг - проводится ежегодно в двух годах обучения, и позволяет проследить степень усвоения учащимися содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей обучающихся и специальных хореографических знаний и навыков.

3. Итоговый контроль - проводится ежегодно в двух годах обучения в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося и уровень овладения программой.

**Входной контроль** - осуществляется на вводном занятии. В процессе беседы с вновь пришедшими обучающимися, после показа педагогом и выполнения ими контрольных заданий и тестовых упражнений на физическую выносливость, определяется базовый уровень физических данных и умений вновь прибывших обучающихся. По результатам контроля вновь прибывшие участники распределяются по группам с одинаковой степенью развития физических данных и способностей.

**Текущий мониторинг** - проводится в середине учебного года и позволяет проследить степень усвоения обучающимися содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей ребенка и специальных знаний и навыков. Текущий мониторинг проводится по основным разделам образовательной программы. Итоги мониторинга фиксируются на диагностических картах и в ведомости успеваемости обучающихся.

Для оценки уровня освоения программы и развития обучающихся, предлагается выполнить контрольные задания. По каждому показателю выставляются баллы по трехбалльной шкале: 1, 2, 3. Уровень освоения программы и развития ребенка выявляется по среднеарифметическому баллу. От 1 до 1,6 балла - Низкий уровень (Н), от 1,7 до 2, 5 балла – Средний уровень (С), от 2,6 до 3 баллов – Высокий уровень (В)

**Итоговый контроль** - проводится педагогом в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося и уровень овладения программой. Диагностирование проводится по одним и тем же критериям, что даёт возможность наглядно увидеть динамику развития любого из рассматриваемых параметров. Итоговый мониторинг, как и текущий, проводится по основным разделам образовательной программы.

### **Критерии уровня освоения программного материала:**

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Бег 200 метров. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Учитывают время выполнения задания.

3. Челночный бег 3 x 10 метров. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5см3). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик

и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. Прыжки в длину с места (см.) – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

5. Метание набивного мяча (1 кг.) вперед из-за головы, (см.). Выполняют из положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

# **Диагностическая карта «Мониторинг результатов»**

Лист 1

(вид контроля \_\_\_\_\_)

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами футбола», Латышев Н.Н.

Тема: \_\_\_\_\_

Цель: \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

| <b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b> |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                   |                                       |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <b>№<br/>п/п</b>             | <b>Ф.И.<br/>обучающегося</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>             |                                                                 |                             |                                             |                                              | <b>Итог освоения<br/>в баллах</b> | <b>Уровень освоения<br/>программы</b> |
|                              |                              | <b>Прыжок<br/>в длину<br/>с места<br/>(см)</b> | <b>Поднимание<br/>туловища<br/>(за 30 сек.,<br/>кол-во раз)</b> | <b>Бег 200 м<br/>(сек.)</b> | <b>Челночный<br/>бег (3x10 м,<br/>сек.)</b> | <b>Прыжок со<br/>скакалкой (30<br/>сек.)</b> |                                   |                                       |
| 1                            |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                   |                                       |
| 2                            |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                   |                                       |
| 3                            |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                   |                                       |
| 4                            |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                   |                                       |
| 5                            |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                   |                                       |
| 6                            |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                   |                                       |
| 7                            |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                   |                                       |
| 8                            |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                   |                                       |
| 9                            |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                   |                                       |
| 10                           |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                   |                                       |
| 11                           |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                   |                                       |
| 12                           |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                   |                                       |
| 13                           |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                   |                                       |
| 14                           |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                   |                                       |
| 15                           |                              |                                                |                                                                 |                             |                                             |                                              |                                   |                                       |

| <b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b> |                              |                                               |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>№<br/>п/п</b>             | <b>Ф.И.<br/>обучающегося</b> | <b>Техническая подготовка разновозрастная</b> |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                | <b>Итог<br/>в<br/>баллах</b> | <b>Уровень<br/>освоения<br/>программы</b> |
|                              |                              | <b>Жонглирование<br/>мячом, раз</b>           | <b>Прием мяча<br/>внутренней<br/>стороной<br/>стопы<br/>(правой/левой<br/>ноги)</b> | <b>Прием мяча<br/>подошвой<br/>(правой/левой<br/>ноги)</b> | <b>Удары<br/>на<br/>точность</b> | <b>Удар по<br/>мячу<br/>ногой на<br/>точность</b> | <b>Ведение<br/>мяча,<br/>обводка<br/>стоек и<br/>удар по<br/>воротам</b> | <b>Жонглирование<br/>мячом</b> |                              |                                           |
| 1                            |                              |                                               |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 2                            |                              |                                               |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 3                            |                              |                                               |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 4                            |                              |                                               |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 5                            |                              |                                               |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 6                            |                              |                                               |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 7                            |                              |                                               |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 8                            |                              |                                               |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 9                            |                              |                                               |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 10                           |                              |                                               |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 11                           |                              |                                               |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 12                           |                              |                                               |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 13                           |                              |                                               |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 14                           |                              |                                               |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |
| 15                           |                              |                                               |                                                                                     |                                                            |                                  |                                                   |                                                                          |                                |                              |                                           |

Примечание:

- по каждому показателю выставляются баллы по трехбалльной шкале: 1, 2, 3, (низкий уровень (Н), средний уровень (С), высокий уровень (В))

- уровень освоения программы выявляется по среднеарифметическому баллу - графа «Итог освоения в баллах», который заносится в графу «Уровень освоения программы» согласно шкалы.

Максимальное количество баллов – 21х2, всего 42 балла (100%).

## Оценочные материалы

| Кол-во баллов | Требования по теоретической подготовке                                      | Требования по практической подготовке                                                           | Результат                                                   |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 100-75%       | Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой | Освоил в полном объеме практические умения, успешно продемонстрировал все необходимые навыки    | Программа освоена в полном объеме<br><b>Высокий уровень</b> |
| 74-50%        | Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой     | Освоил больше половины практических умений, успешно продемонстрировал большую часть навыков     | Программа освоена частично<br><b>Средний уровень</b>        |
| Менее 50 %    | Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой     | Освоил меньше половины практических умений, продемонстрировал меньше половины требуемых навыков | Не освоил программу<br><b>Низкий уровень</b>                |

### *Низкий уровень*

Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающейся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Работоспособность крайне низкая. Осваивает легкие задания.

Есть недостатки также в личностных качествах: обучающийся эмоционально неустойчив, проявляет недоверие к окружающим, боится общения. Часто наблюдаются негативные реакции на просьбы взрослых, капризы.

### *Средний уровень*

Обучающийся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Осваивает задания средней сложности.

Личностные качества соответствуют «средним», «нормальным»: у обучающегося преобладает эмоционально-положительное настроение, приветлив с окружающими, проявляет активный интерес к словам и действиям сверстников и взрослых.

### *Высокий уровень*

Обучающийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Осваивает задания повышенной трудности.

Личностные характеристики соответствуют нормам поведения детей данного возраста: обучающийся сохраняет жизнерадостное настроение, проявляет активность.

### **Список литературы**

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации. - СПб, 2004.
2. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ. - М., 2007.
3. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М: Просвещение, 2008.
4. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. М.: Советский спорт, 2008.
5. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин.- М.: Физическая культура, 2007.
6. Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. -2007. - №7.
7. Джармен Д. Футбол для юных. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Ивасев, В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий. Краснодар, 2001.
9. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: ВАКО, 2005.

### ***Литература для обучающихся и родителей***

1. Андрианов П., Линдер В. 1000 футболистов. Лучшие игроки всех времен. – М.: АСТ, Астрель, 2009.
2. Денни Милке. Футбол. Основы игры. - М.: Астрель, 2007.
3. Гиффорд К. Футбол. Факты, голы, суперзвезды. – М.: АСТ, Кладезь, 2014.
4. Гиффорд К. Все о футболе. – М.: АСТ, Астрель, 2006. 64 с.
5. Кузнецов В.С., Колодгницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры.
6. Малов В. 100 великих футбольных матчей. – М.: Вече, 2014.
7. Матч моей жизни. Лучшие финалы главного еврокубка. 16 звезд о своем триумфе. – М.: ФАИР, 2008.