

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

**«ПРИНЯТО»**

Решением педагогического совета  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
лицея № 373 Московского района  
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»  
Протокол от **28.08.2024 № 1**

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом по Государственному  
бюджетному общеобразовательному  
учреждению лицейю № 373  
Московского района Санкт-Петербурга  
«Экономический лицей»  
от **30.08.2024 № 155-од**



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

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 8-10 лет

Разработчик:  
Латышев Николай Николаевич,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Развитие современного производства дало толчок такому направлению как спорт. Все больше устройств появляется в окружающем мире, которые содержат в себе электрические компоненты, датчики и другие элементы. С другой стороны, одной из ключевых проблем в России является ее недостаточная обеспеченность кадрами. Сейчас необходимо активно начинать массовую популяризацию профессии футболист и вести эффективную планомерную работу по профориентации. Детям нужны образцы для подражания в области спортивной деятельности.

**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.

**Направленность** программы – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** программы – общекультурный.

**Адресат программы.** Данная программа разработана для детей в возрасте 8-10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Срок освоения** программы – 1 год. Общая продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 72 педагогических часа в год.

**Отличительные особенности** программы заключаются в том, она помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, также она обращена как к самым простым, так и к сложным подросткам.

**Цель программы** – 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.** Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее – РФ) в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными актами образовательного учреждения.

### **Форма обучения и режим занятий.**

Форма проведения учебных занятий – очная. Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут) или 1 раз в неделю по 2 часа (90 минут). Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей обучающихся. При реализации программы возможно некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости членов коллектива.

### **Особенности реализации ДОП.**

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку, уважения его личности и направлена на его всестороннее развитие и составлена в соответствии с основными принципами обучения: игровая основа обучения, коммуникативная направленность, доступность и посильность, наглядность.

**Условия набора и формирования групп:** заниматься по программе «ОФП с элементами футбола» может каждый желающий соответствующего возраста (8-10 лет), при условии допуска врача к занятиям физической культурой. Наполняемость группы - не менее 15 человек.

**Формы организации и проведения занятий.** Основная форма проведения учебных занятий – очно, групповые занятия. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть направлена на решение главных задач занятия. Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий

Программой предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные, в том числе самостоятельные занятия, которые проводятся по группам или индивидуально. Занятие может быть построено как традиционно, так могут быть использованы и другие формы: игра, конкурс, соревнование, турнир.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- 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, оборудованном 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**

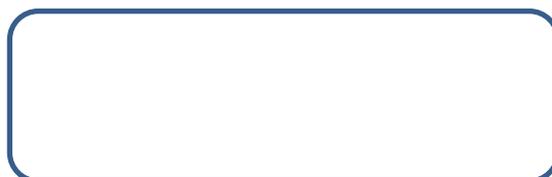
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2.	Оценка физической подготовленности	4	-	4	Наблюдение Сдача контрольных нормативов
3.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Тест Сдача контрольных нормативов
4.	Общая физическая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

**«ПРИНЯТО»**

Решением педагогического совета  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
лицея № 373 Московского района  
Санкт-Петербурга «Экономический лицей»  
Протокол от 28.08.2024 № 1

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом по Государственному  
бюджетному общеобразовательному  
учреждению лицейю № 373  
Московского района Санкт-Петербурга  
«Экономический лицей»  
от 30.08.2024 № 155-од



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
**«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА»**  
на 2024/2025 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 1 группа	04.09.2024	21.05.2025	36	72	72	1 раз в неделю по 2 акад. часа (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»**

№ п/п	Название темы	Количество часов	Группа №	
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	04.09.2024	
2.	Оценка физической подготовленности.	2	11.09.2024	
3.	Оценка физической подготовленности.	2	18.09.2024	
4.	Личная и общественная гигиена. Бег на 30 и 60 м.	2	25.09.2024	
5.	Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Бег на 100 м	2	02.10.2024	
6.	Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Кроссы до 1000 м	2	09.10.2024	
7.	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.	2	16.10.2024	
8.	Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).	2	23.10.2024	
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Упражнения для рук и плечевого пояса. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок.	2	30.10.2024	
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	06.11.2024	
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	13.11.2024	

№ п/п	Название темы	Количество часов	Группа №	
			Планируемая дата	Фактическая 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	20.11.2024	
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	27.11.2024	
14.	Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами	2	04.12.2024	
15.	Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию.	2	11.12.2024	
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	18.12.2024	
17.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой)	2	25.12.2024	
18.	Инструктаж по ТБ. Упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим	2	15.01.2025	
19.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков.	2	22.01.2025	
20.	Упражнения, направленные на развитие	2	29.01.2025	

№ п/п	Название темы	Количество часов	Группа №	
			Планируемая дата	Фактическая 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	05.02.2025	
22.	Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.	2	12.02.2025	
23.	Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.	2	19.02.2025	
24.	Определение игровой ситуации, целесообразной для использования владения мяча, выбора способа и направления владения.	2	26.02.2025	
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	05.03.2025	
26.	Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча. Тактика защиты.	2	12.03.2025	
27.	Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».	2	19.03.2025	
28.	Тактика вратаря. Как занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.	2	26.03.2025	
29.	Установка на игру и разбор её проведения. Командные действия в мини-футболе. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.	2	02.04.2025	
30.	Владение мячом. Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.	2	09.04.2025	
31.	Игра в нападении и защите. Игра вратаря	2	16.04.2025	

№ п/п	Название темы	Количество часов	Группа №	
			Планируемая дата	Фактическая дата
32.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	2	23.04.2025	
33.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	2	30.04.2025	
34.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	2	07.05.2025	
35.	Сдача контрольных нормативов.	2	14.05.2025	
36.	Итоговое занятие	2	21.05.2025	
<b>Итого</b>		<b>72</b>		

## Методические и оценочные 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 Сдача контрольных нормативов
3	Теоретическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	Презентации. Наглядный материал Видеофильмы.	Тест 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 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 обучающимся, 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 обучающимся 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.



<b>КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>										
<i>№ п/п</i>	<i>Ф.И. обучающегося</i>	Техническая подготовка разновозрастная							<i>Итог в баллах</i>	<i>Уровень освоения программы</i>
		<i>Жонглирование мячом, раз</i>	<i>Прием мяча внутренней стороной стопы (правой/левой ноги)</i>	<i>Прием мяча подошвой (правой/левой ноги)</i>	<i>Удары на точность</i>	<i>Удар по мячу ногой на точность</i>	<i>Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам</i>	<i>Жонглирование мячом</i>		
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 – 21x2, всего 42 балла (100%).

**Критерии оценки показателей обучающихся по освоению программы  
(процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой  
теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности)**

<b>Кол-во баллов</b>	<b>Требования по теоретической подготовке</b>	<b>Требования по практической подготовке</b>	<b>Результат</b>
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 <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 <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 <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.