

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 264  
Отделение Дополнительного Образования детей

**УЧТЕНО**

мотивированное мнение  
выборного органа  
первичной профсоюзной  
организации

Председатель ПК

\_\_\_\_\_ Н.А. Корзунова

**ПРИНЯТО**

решением  
Педагогического совета  
от 30 августа 2017 г № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом  
от 24.08.2017 № 1/2  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ И.В.Шведова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Играем в футбол»**

**ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ 6-9 лет,**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2 года**

Разработчик:  
Гуров Андрей Владимирович,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2017

## Структура

Пояснительная записка \_\_\_\_\_ стр.3-12

Учебный план

первого года обучения \_\_\_\_\_ стр.13

Учебный план

второго года обучения \_\_\_\_\_ стр.14

Календарный учебный график \_\_\_\_\_ стр.15

Оценочные и методические материалы \_\_\_\_\_ стр.15-25

Внесены изменения на основании Приказа №60/3 от 09.01.2019

### **Пояснительная записка**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем в футбол» для учащихся 6-9 лет разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017г. №617-р);

**Направленность** Программа «Играем в футбол» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют осваивать футбольные навыки.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

**Актуальность** программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране. Используются различные методики, часто подключаются в игры родители. Организуются игры с родителями. Что дает им возможность участвовать в жизни и развитии школы.

**Отличительные особенности** программы «Играем в футбол» в ее социальной направленности. Программа представляет возможности обучающимся, достигшим 6-9 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

**Уровень освоения** общекультурный

**Срок реализации** – 2 года

**Адресат программы.**

Данная программа «Играем в футбол» предназначена для учащихся 6-9 лет мальчиков и девочек, проявляющих интерес к занятиям футболом

**Цели программы:** - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся

**Задачи программы:**

Обучающие:

- расширить кругозор в области футбола и спорта в целом;
- обучить навыкам игры в футбол на уровне компетентности;
- обучить основным техническим приемам и правилам игры в футбол;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить основным навыкам регулирования психического и эмоционального состояния.

#### Развивающие:

- развить двигательные навыки;
- пробудить интерес к повышению технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- способствовать развитию культуры безопасной жизнедеятельности, профилактике наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек
- развить навыки совместной работы, умение работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

#### Воспитательные:

- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видам спорта в свободное время;
- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

#### **Условия реализации программы**

- Данная программа «Играем в футбол» предназначена для учащихся 6-9 лет мальчиков и девочек, проявляющих интерес к занятиям футболом
- условия набора учащихся в коллектив, условия формирования групп: группы разновозрастные, принимаются все желающие без предварительного отбора на основании заявления родителей и допуска врача
- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: допускается дополнительный набор учащихся на 2 год обучения

на основании сдачи нормативов также перевод учащего первого года обучения на второй год обучения по итогам собеседования и сдачи нормативов

### **Обучение бесплатное!**

### **Особенности организации образовательного процесса:**

**Режим занятий:** группы 1го год обучения - 3 раза в неделю по 1 академическому часу; группы 2го год обучения - 3 раза в неделю по 1 академическому часу

**Формы** организации занятий: групповые

**Наполняемость групп:** группы 1го года обучения – не менее 15 человек; группы 2го года обучения – не менее 12 человек

### **Кадровое обеспечение программы**

По данной программе «Играем в футбол» для учащихся 6-9 лет может работать педагог дополнительного образования с уровнем, образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта

**Материально-техническое обеспечение программы:** Материально – техническое обеспечение программы : спортивный зал, ворота, сетки, мячи разного диаметра, фишки манишки, барьеры, лесенки, стадион, скакалки, проектор.

### **Планируемые результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а так же умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам;
- владение знаниям об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способа профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и поведения на занятиях физической культуры;
- владение знаниям по основам организации и проведение занятий в оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержанию занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно – оздоровительные мероприятия. Принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### **В области эстетической культуры:**

- красивая ( правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий спортом;
- культура движений, умение передвигаться легко и непринужденно.

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культуры;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместно с другими детьми занятий физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение различными навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а так же применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета « Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса ( умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.



### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средством организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченное возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры.**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

- восприятию красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движения человека, постижения жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурной речью, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирование и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно – оздоровительной и физкультурно – оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Приобретаемый опыт

проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умения творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальных ориентаций на будущую профессиональную деятельность.

### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

### Учебный план 1 года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводная часть	6	6	-	Текущий, опрос
2	Общая физическая подготовка.	12	3	9	Входная диагностика Промежуточная диагностика
3	Специальная физическая подготовка	18	3	15	Зачетный по нормативам
4	Техническая подготовка	24	3	21	журнал педагогических наблюдений
5	Тактическая подготовка	21	6	15	журнал педагогических наблюдений
6	Участие в соревнованиях	15	-	15	Итоги соревнований
7	Открытое занятие для родителей	9		9	
8	Итоговое занятие	3		3	итоговая диагностика, сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	

### Учебный план 2 года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводная часть	4	4		Текущий
2	Общая физическая подготовка.	15	3	12	Входная диагностика Промежуточная диагностика
3	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Зачетный по нормативам
4	Техническая подготовка	23	4	19	журнал педагогических наблюдений
5	Тактическая подготовка	23	4	19	журнал педагогических наблюдений
6	Участие в соревнованиях	13		13	Итоги соревнований
	Открытое занятие для родителей	9		9	
	Итоговое занятие	3		3	итоговая диагностика, сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>17</b>	<b>91</b>	

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	8 сентября	30 мая	36	108	3 раза в неделю по 1 академическому часу
2 год	1 сентября	25 мая	36	108	3 раза в неделю по 1 академическому часу.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС:

#### Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем в футбол»;
- поурочные планы;

#### Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по футболу.
- Схемы освоения технических приемов в футболе.
- Правила игры в футбол.
- Правила судейства в футболе.
- Регламент проведения футбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по футболу.

*Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с футбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по футболу.
- Инструкции по охране труда.

*Информационные источники:*

Список использованной литературы.

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под.ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.



9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.
- 15 <http://xn----8sbbn7arsjife8g.xn--p1ai/detskiy-futbol-1/obuchayushaya-trenirovka.html>.
- 16 <http://www.dissercat.com/content/razvitie-igrovogo-myshleniya-u-yunykh-futbolistov-12-13-let>
- 17 <https://www.youtube.com/watch?v=VTrrTj3LE6Q>.
- 18 <http://footballcoach-11.blogspot.ru/2014/04/6-9.html>.

## **2. МЕТОДЫ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:**

Основными формами проведения занятий являются: учебно – тренировочные, соревнования, наглядные. Большие возможности для учебно – воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия нужно строить таким образом, что бы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теоретические занятия проходят в процессе учебно –

тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создаются у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Активно в работе применяется мультимедийной системы для разбора наглядного обсуждения и просмотра. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный ( в форме тренировочных матчей);
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах ( станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических особенностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Использование современных образовательных технологий:

Технология здоровьесбережения: внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья, применение упражнений с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной), формирование умения сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности на уроке.

Технология разноуровневого обучения: обеспечение свободы в выборе средств обучения посредством создания условий для выполнения учебных заданий различного уровня сложности с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

Технология коллективного обучения: обучение посредством организации групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо задачи, в процессе которой возникает необходимость адаптироваться к индивидуальным особенностям учащихся, устанавливая социальные контакты (во время подготовки инвентаря для занятий и его последующей уборке по окончании; в процессе выполнения упражнений).

#### **ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:**

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течении всего курса обучения.

В течение каждого учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец каждого учебного года - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят.

Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам спортивного мастерства:

- 3** - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.
- 4** - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.
- 5** - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

В каждом учебном году проводится входная, промежуточная и итоговая диагностики, позволяющие определить уровень владения полученными знаниями обучающимися.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Техника и тактика игры футбол	Соревновательная подготовка	Волевая и нравственная составляющая воспитанников	ОФП	Средний балл
-------	-------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------------------	-----	--------------

Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Техника и тактика игры футбол	Соревновательная подготовка	Волевая и нравственная составляющая воспитанников	ОФП	Средний балл
-------	-------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------------------	-----	--------------

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Техника и тактика игры футбол	Соревновательная подготовка	Волевая и нравственная составляющая воспитанников	ОФП	Средний балл
-------	-------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------------------	-----	--------------

Для получения объективной информации о физической подготовленности используются следующие виды контроля:

- текущий,
- промежуточный,
- итоговый.

Текущий контроль проводится в начале и середине курса, итоговый – по окончании учебного года.

Основная форма контроля – тестирование уровня физической подготовленности детей на начальном, промежуточном и итоговом этапе освоения дополнительной общеразвивающей программы. Комплексная оценка уровня физической подготовленности проводится с целью контроля за состоянием физической подготовленности обучающихся, а также для выявления лиц с низкими физическими возможностями (группы "риска") и выработки программ по их коррекции.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физической подготовленности обучающихся:

- Упражнение на равновесие
- Бег на дистанцию 30 м
- Челночный бег 3\*10 м
- Прыжок в длину с места
- Сгибание туловища
- Бег на дистанцию 500 м

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 7 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по футболу и зачисления в группу начальной подготовки.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3-х баллов оцениваются на 2 балла.

Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

- Отлично: от 18-20 баллов
- Хорошо: от 15-17 баллов
- Удовлетворительно: от 12-14 баллов
- Неудовлетворительно: от 11 и ниже

Контрольные	пол	Возраст, лет
-------------	-----	--------------

упражнения		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

**Методические указания к выполнению упражнений  
по общей физической подготовке:**

**Бег 30 м с высокого старта** проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

**Оборудование:** Секундомеры фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

**Описание теста:** По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

**Результат:** Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

**Прыжок в длину с места:** проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

**Челночный бег 3x10 м:** проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

**Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки):** выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

**Подтягивание (мальчики), кол-во раз:** выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный.

Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

### **Методические рекомендации.**

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основные задачи, на которые должен опираться педагог дополнительного образования: – укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, координации движений, овладение основным арсеналом

технических и тактических приемов игры; приобретение опыта участия в соревнованиях; воспитание судейских и инструкторских навыков; совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог дополнительного образования рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения. Педагог, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым, обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В секциях дополнительного образования, занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства игры по футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, разработанной педагогом дополнительного образования. Педагогам рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду при температуре не ниже -10 градусов мороза.

Большое значение должно отводиться физической подготовке, направленное на развитие физических качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для мини-футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность мини-футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от основных особенностей планирования занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий следует широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются и физические качества занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по мини-футболу, у занимающихся совершенствуется весь комплекс



подготовки, необходимый мини-футболисту – его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования ее. Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

