

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ПОЛЕВСКОЙ ЛИЦЕЙ»
КУРСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено
на МО учителей
эстетического цикла
Протокол № 1
от « 29 » 08 2023г.
Руководитель МО М.Б Райник

Принято
на заседание ПС
протокол № _____
от « » _____ 2023г.
председатель ПС
Е.В Самофалова



*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной
направленности*
**«Развитие физической
подготовки через игру
«Фут бол»**

Составитель:
педагог
дополнительного
образования
Полетаева С.С

Полевая 2023г

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развитие физической подготовки через игру «Футбол»» - *физкультурно-спортивной направленности* носит индивидуальный и групповой характер обучения.

Актуальность программы заключается в необходимости формирования у обучающихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, усвоения способов жизнедеятельности, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья. Данная программа направлена на гармоничное физическое, нравственное и социальное развитие, успешное обучение, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, что не противоречит общим целям общего образования. В настоящее время большинство школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Изменения образа жизни современного человека, менее подвижный образ жизни, увеличение стрессовых ситуаций привели к необходимости формировать установку на здоровый образ жизни. Двигательная активность – один из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям спортом.

Новизна программы. Программа разработана в рамках реализации дополнительных общеразвивающих программ на создаваемых новых местах в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка». Особенностью данной программы является упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в футболе, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в футболе.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Футбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные

напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Развитие общей физической *подготовки юных спортсменов и помогает наиболее одаренным детям достичь высоких спортивных результатов.*

Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ;
 2. Национальный проект «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;
 3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
 4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
 5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
 6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
 7. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом № 11 от 30.11.2016 г. заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от

1. 09.11.2018 г. № 196;
2. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»: утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 г. № 298н;
3. Об образовании в Курской области: закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО;
4. Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области»: утверждена постановлением Администрации Курской области 15.10.2013 г. № 737-па;
5. Проект «Доступное дополнительное образование для детей в Курской области»: утвержден протоколом № 3 от 16.11.2017 г. заседания Совета по стратегическому развитию и проектам (программам);
14. Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Полевской лицей» Курского района Курской области;
15. Положением о порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Полевской лицей» Курского района Курской области.

Характеристика контингента обучающихся

Данная программа разработана для детей 12-15 лет.

Средний школьный возраст (младший подростковый возраст 10-15 лет)

В младшем подростковом возрасте характерно усиление независимости от взрослых. Этот период связан с постепенным обретением чувства взрослости. Начинаются изменения социальной ситуации развития – обучающийся находится в состоянии между взрослым и ребенком, Все подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл. Наступает интенсивное развитие самовосприятия, самонаблюдения, самосознания. Появляется качественно новое познавательное отношение к знаниям. Изменяется мышление - переход к абстрактному мышлению, появляется возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между ними. У детей появляется желание иметь свою точку зрения, всё взвесить и осмыслить, потребность в размышлениях о предметах и явлениях. Несмотря на то, что данный возраст рассматривается как начальный период отчуждения от взрослых (стремление противостоять взрослым, отстаивать собственную независимость и права), одновременно с этим - ожидание от взрослых помощи, защиты, поддержки, их одобрения и оценок.

Младший подросток начинает ощущать близость с природой, по-новому воспринимать искусство, у него появляется мир ценностей, потребность в личных коммуникациях. Роль ведущей в младшем подростковом возрасте

играет социально-значимая деятельность. Приобщение к общественно-полезному труду приводит к осознанию себя как участника общественно-трудовой деятельности.

В старшем подростковом возрасте происходит смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности. Происходит становление характера. Формируется нравственное мировоззрение – нравственное сознание и поведение. Усиливается тяга к межличностному одновозрастному общению. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения, развивается стремление к самостоятельности в умственной деятельности. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. Подросток должен знать, зачем нужно выполнять то или другое задание. Подростки склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на уроках. Ярко проявляет себя подросток и в играх. Большое место занимают игры-походы, путешествия. Они любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Особенно ярко в подростковом возрасте проявляются интеллектуальные игры, которые носят состязательный характер. В связи с «чувством зрелости» у подростка появляется специфическая социальная активность, стремление приобщаться к разным сторонам жизни и деятельности взрослых, приобрести их качества, умения и привилегии.

Старший школьный возраст - юношеский (15 до 18 лет)

В старших классах расширяется круг знаний, эти знания ученики применяют при объяснении многих фактов действительности, они более осознанно начинают относиться к учению. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами обучающихся, их намерениями в будущем, мировоззрением и самоопределением. Возникает потребность проявить свои способности в связи с развитием интеллектуальных сил. Развиваются такие черты волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. Все чаще старший школьник начинает руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В старшем школьном возрасте устанавливается прочная связь между профессиональными и учебными интересами. Происходит систематизация знаний по различным предметам, установление межпредметных связей. Все это создает почву для овладения общими законами природы и общественной жизни, что приводит к формированию научного мировоззрения.

Формирование групп обучающихся происходит по возрастному принципу. Занятия по программе проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, что выражается в осуществлении индивидуального подхода к каждому обучающемуся, в определении его возможностей, склонностей и способностей, дифференцировании нагрузки.

Форма, объем и срок реализации программы

Форма обучения – очная с возможным использованием ЭОР и дистанционных технологий.

Формы обучения:

- индивидуальная
- групповая
- командная
- очная

Особенности организации образовательного процесса: Занятия проводятся по 2 часа 3 раз в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Режим занятий: Понедельник: 15:00-15:40, среда: 15:00-15:40

Срок реализации программы: 18 недель (208 часов)

Наполняемость учебной группы: Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

2. Цели и задачи программы

Цель: углублённое изучение спортивной игры футбол.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) Зачет/незачет
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка.	70	4	66	
3.	Специальная физическая подготовка	76	4	72	
4.	Техническая подготовка.	36	6	30	
5.	Тактическая подготовка.	22	4	18	
6.	Итоговое занятие	4	2	2	
	ИТОГО:	208	20	188	

Содержание учебного плана Содержание занятий

Вводное занятие

Теория: История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола. Правила безопасности при занятиях футболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке футболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, волейбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке футболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в футболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в футбол. Значение тактической подготовки в футболе.

Практика: Тактика игры. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Итоговое занятие

Практика: Итоговая диагностика. Проведение игр.

4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

- *Личностные* - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
- *Метапредметные* - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.
- *Предметные* - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

5. Организационно-педагогические условия реализации программы

При реализации Программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото- и видеоматериалы, специальная литература, материалы на компьютерных носителях. Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются: - словесные методы обучения в виде объяснений, рассказов, бесед, диалогов, консультаций педагог применяет на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения, в воспитательной работе с детьми;

- методы проблемного обучения в виде проблемного изложения материала, постановки проблемного вопроса;
- наглядные методы обучения в виде демонстраций
- репродуктивный метод – используется педагогом в целях наглядности изучаемого материала (повторение, воспроизведение).

Практическое занятие проводится как урок или тренировка с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований, игр.

Используются:

- словесные методы в виде объяснения;
- наглядные методы в виде показа;
- отработка техники – этим методом педагог пользуется как на теоретических, так и на практических занятиях с детьми.

Отработка техники исполнения элементов является основой изучения материала данной программы.

Этот метод используется на каждом занятии;

- игровые методы.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимы:

- основное помещение (спортивный зал);
- подсобные помещения (тренировочная);
- раздевалка для мальчиков и девочек;
- стадион.

Оборудование:

1. Ворота футбольные
2. Гимнастические стенки
3. - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи набивные (масса 1 кг)
7. Резиновые амортизаторы - 5 шт.
8. Мячи футбольные
9. Рулетка-1 штуки.
10. Гири спортивные (8,12 кг)
11. Манишка
12. Электронные весы (до 150 кг)
13. Гимнастические скамейки
14. Резиновые амортизаторы
15. Велотренажер
16. Конус высотой 30 см

Кадровое обеспечение программы

Занятия ведет педагог дополнительного образования, хорошо владеющий как общепедагогическими компетенциями, так и специальными знаниями в области физического воспитания, прошедших курсы повышения квалификации по программе «Методика реализации дополнительных общеобразовательных программ в образовательных учреждениях с высокооснащёнными ученико-местами».

6. Формы аттестации и контроля

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства муниципальных соревнований.

7. Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

8. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации образовательной программы составляется в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 10, ст. 2).

Начало учебного года для (1 группы)– 1 сентября 2022

Окончание учебного года(1 группы)–31 декабря 2022 года

Продолжительность учебного года для 1 группы:

5-11 класс – 18 учебные недели

Начало учебного года для (2 группы)– 9 января 2023

Окончание учебного года(2 группы)–31 мая 2023 года

Продолжительность учебного года для 2 группы:

5-11 класс – 18 учебные недели

Система организации учебного года:

5-11 классы – четверть

Продолжительность учебных четвертей:

1 четверть – 7 недель

2 четверть – 8 недель

3 четверть – 10 недель;

4 четверть – 9 недель

Продолжительность каникул:

Осенние – 10 календарных дней

Зимние – 11 календарных дней

Весенние – 9 календарных дней

Летние – не менее 8 недель

Сроки проведения промежуточной аттестации: последние 2 учебные недели учебного года.

9. Список литературы

9.1. Список литературы, используемый при разработке программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон от 09.01.2002 № 15-ФЗ;
3. Национальный проект «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом № 11 от 30.11.2016 г. заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам;
9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»: утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 г. № 298н;
11. Об образовании в Курской области: закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО;
12. Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области»: утверждена постановлением Администрации Курской области 15.10.2013 г. № 737-па;
13. Проект «Доступное дополнительное образование для детей в Курской области»: утвержден протоколом № 3 от 16.11.2017 г. заседания Совета по стратегическому развитию и проектам (программам).

9.2. Список литературы для педагога:

1. Алексеев, С.В. Анализ техники футбола с учетом общего и частного в ее содержании [Текст] / С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта: межвузов, сб. науч. ст. - М.; Чебоксары: Академия педагогических и социальных наук; Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, 2004. - С. 13-19.
2. Алексеев, С.В. Обучение технике футбола [Текст] / С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов: учеб.-метод. пособие. - Набережные Челны: КамГИФК, 2004. - 98 с.
3. Алексеев, С.В. Основные направления повышения эффективности физического воспитания в гуманитарном вузе [Текст] / С.В. Алексеев // Вестник Чебоксарского филиала Московского государственного гуманитарного университета имени М.А. Шолохова. - М., Чебоксары, 2007. - С. 56-59.
4. Алексеев, С.В. Основные направления совершенствования методики обучения технике футбола [Текст] / С.В. Алексеев // Актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи: сб. науч. тр. - Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2006. - С. 9-12.
5. Алексеев, С.В. Педагогические условия повышения эффективности обучения основам техники футбола [Текст] / С.В. Алексеев // Материалы

Всерос. науч. практ. конф. «Инновационные технологии в системе физкультурного образования и оздоровления населения». - СПб.: СПб НИИФК, 2006. - С. 112-115.

6. Алексеев, С.В. Последовательность обучения техническим приемам футбола с учетом общего и частного в их содержании [Текст] / С.В. Алексеев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях развития общества: материалы Всерос. науч. - практ. конф. [Текст] / Отв. ред. Ю.В. Кузнецов. - Чебоксары: Чуваш, гос. пед. ун-т, 2007. - С. 68-72.

9.3. Литература для обучающихся и родителей

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.

2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.

3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.

5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.

6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.

7. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

9.4. Электронные ресурсы

1. Сайт Управления образования и науки Тамбовской области

2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ

3. Сайт Всероссийской федерации футбола

4. Сайт Управления по физической культуре и спорту Тамбовской области (sport.tmbreg.ru)

5. Сайт МБОУ ДО ДЮСШ «Салют»

10. План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	участник и	Ответственный за проведение
1.	День Здоровья	сентябрь	спорт.площадка, спорт. зал	2 – 11 классы	Классные руководители, учителя физкультуры
2	Первенство лицея по Футболу	Сентябрь-октябрь	стадион	5-11 классы	учителя физкультуры, классные руководители
3	Сдаем нормы	октябрь	Спорт.зал	5-11	учителя физкультуры,

	ГТО			классы	классные руководители
4	Выставка рисунков «О! Спорт - ты жизнь».	ноябрь	фойе	5-7 классы	Учителя физкультуры, классные руководители
5	Олимпиада (школьный этап)		Спорт.зал	5-11 классы	учителя физкультуры, классные руководители
6	Мама, папа, я – спортивная семья (эстафеты)	декабрь	Спорт.	5-7 классы	Классные руководители , учителя физкультуры
7	Олимпиада (муниципальн ый уровень)	январь	По назначению	7-11 классы	Учителя физической культуры
8	Эстафеты «Зимние забавы»		стадион	5-7 классы, родители	Классные руководители , учителя физкультуры
9	Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества	февраль	Спорт.зал	5-11 классы	Классные руководители , учителя физкультуры
10	Сдаем нормы ГТО		Спорт.зал	7-11 классы	Учителя физической культуры
11	День здоровья	март	Спорт.зал	5-11 классы	Классные руководители , учитель физкультуры
12	Фестиваль «Радуга Здоровья»	апрель	Спорт.зал	5-11 классы	Классные руководители , учителя физкультуры
13	Первенство лица по	Май	стадион	5-11	Учителя физической

	футболу			классы	культуры
14	Выставка рисунков «Здоровье – это здорово!»		фойе	5-11 классы	Классные руководители , учителя физической культуры

Приложение №1

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной
направленности «Развитие физической подготовки через игру «Футбол»»

Оценочные материалы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		10 лет	11 лет	12 лет
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с	5.5
	Бег 60м со старта	12.3	11.8	11.5
	Челночный бег 3x10 м	10.2	9,5 с	9.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	3.0	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.1	4.9

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

1.1. При проведении тестирования по **физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при

которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены инормативы.

№	Упражнение	7-8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков											
1	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	более 25
Для вратарей											
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	45
2	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	62
3	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	34

Соревнования

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

3. Районные и городские

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.