

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

«ПРИНЯТО»

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

«УТВЕРЖДЕНО»

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



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

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

Разработчик:
Латышев Николай Николаевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

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

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

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения: 72 часа, 36 дней

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

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Планируемые результаты. Личностные:

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

Метапредметные:

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

Предметные:

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

Язык реализации: Русский язык

Форма обучения: очная

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

Формы организации и проведения занятий.

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

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

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

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

Спортивный инвентарь:

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
первого года обучения

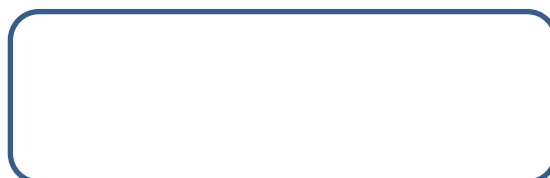
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2.	Оценка физической подготовленности	4	-	4	Наблюдение Сдача контрольных нормативов
3.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Тест Сдача контрольных нормативов
4.	Общая физическая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

«ПРИНЯТО»

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

«УТВЕРЖДЕНО»

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



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

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 1 группа	03.09.2025	21.05.2026	36	36	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		
2.	Оценка физической подготовленности.	2		
3.	Оценка физической подготовленности.	2		
4.	Личная и общественная гигиена. Бег на 30 и 60 м.	2		
5.	Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Бег на 100 м	2		
6.	Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Кроссы до 1000 м	2		
7.	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.	2		
8.	Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).	2		
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Упражнения для рук и плечевого пояса. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок.	2		
10.	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу.	2		
11.	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением.	2		

№ 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		
13.	Индивидуальные действия без мяча. Правильно расположение на футбольном и мини-футбольном поле. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Мяч в сетку».	2		
14.	Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Упражнения с короткой и длинной скалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скалки вперёд, назад; прыжки с поворотами	2		
15.	Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию.	2		
16.	Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Эстафеты встречные и круговые, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	2		
17.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой)	2		
18.	Инструктаж по ТБ. Упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим	2		
19.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков.	2		
20.	Упражнения, направленные на развитие	2		

№ 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		
22.	Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.	2		
23.	Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.	2		
24.	Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения.	2		
25.	Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков.	2		
26.	Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча. Тактика защиты.	2		
27.	Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».	2		
28.	Тактика вратаря. Как занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.	2		
29.	Установка на игру и разбор её проведения. Командные действия в мини-футболе. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.	2		
30.	Владение мячом. Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.	2		
31.	Игра в нападении и защите. Игра вратаря	2		

№ 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		
33.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	2		
34.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	2		
35.	Сдача контрольных нормативов.	2		
36.	Итоговое занятие	2		
Итого		72		

Методически материалы

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

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

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

Основными формами тренировочного процесса являются:

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

Формы, приемы и методы контроля

№ п/п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Словесные, наглядные	презентация, инструкции	Опрос
2	Оценка физической подготовленности	Беседа	Словесные, наглядные	Электронная доска. Гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч	Наблюдение 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 обучающимися, после показа педагогом и выполнения ими контрольных заданий и тестовых упражнений на физическую выносливость, определяется базовый уровень физических данных и умений вновь прибывших обучающихся. По результатам контроля вновь прибывшие участники распределяются по группам с одинаковой степенью развития физических данных и способностей.

Текущий мониторинг - проводится в середине учебного года и позволяет проследить степень усвоения 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.

Диагностическая карта «Мониторинг результатов»

Лист 1

(вид контроля _____)

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

Тема: _____

Цель: _____

Дата _____

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

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

Примечание:

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

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

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

Оценочные материалы

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

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.