

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП «Футбол»**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности "Футбол" для учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №22 им.С.Н.Пальчука Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края.

Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ( далее ФЗ).;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от03.09.2019г №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Положение в ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ ОТ 26.09.2019 № 383П)
7. Устав ОУ

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время из-за высокой умственной и психологической нагрузки в школе, вследствие этого малоподвижного образа жизни, наблюдается рост ухудшения состояния здоровья современных школьников, которое провоцирует у обучающихся частые стрессы и психоэмоциональное перенапряжение. Возникает необходимость организации такой внеурочной деятельности, которая была бы ориентирована на содействие улучшения здоровья школьников и на этой основе обеспечения нормального физического и психического развития растущего организма.

Опрос родителей, обучающихся и педагогического коллектива МБОУ СОШ № 22 показал, что в создавшихся условиях в исправлении ситуации эффективную роль будет играть организация игры в мини-футбол.

Таким образом, ДОО программа «Футбол» составлена с учётом интереса и мнения всех сторон (детей, родителей, педагогического коллектива) образовательного процесса и отражает социальный заказ на дополнительные образовательные услуги для обучающихся от 12 до 15 лет.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что в своей реализации программа ориентируется на занятия игрой в мини-футбол. Игра в футбол имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Таким образом, обучение по данной программе будет способствовать улучшению здоровья школьников и на этой основе обеспечивать нормальное физическое и психическое развитие растущего организма.

**Адресат программы** – мальчики в возрасте 12-15лет.

При отборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитываются следующие критерии:

- положительная мотивация к занятиям по футболу;

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий футболом.

**Объём программы и режим работы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Продолжительность**  **занятия** | **Кол-во**  **занятий в неделю** | **Кол-во**  **часов в**  **неделю** | **Кол-во**  **недель** | **Кол-во часов**  **в год** |
| 1-й год  обучения | 1 час | 1 | 1 час | 34 | 34 часа |
| 2-й год  обучения | 1 час | 1 | 1 час | 34 | 34 часа |
| **Итого по программе:** | | | | | **68 часов** |

**1.2. Цель и задачи ДООП «Футбол»**

**Цель:** ознакомление с игрой мини-футбол.

**Задачи:**

- формировать познавательный интерес к спортивной игре в мини-футбол;

- воспитывать у обучающихся морально-волевые качества;

- обучать технике, тактике и основным правилам игры в мини-футбол.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Кол-во часов** | **В том числе** | | **Формы**  **аттестации** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Предмет и задачи курса. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 | 1 | - | Входная  диагностика |
| 2. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - | Входная диагностика |
| 3. | Техническая подготовка | 10 |  | 10 | Сдача нормативов, результаты диагностики |
| 4. | Тактическая подготовка | 8 | 1 | 7 | Контрольный опрос , анализ игровых ситуаций.. |
| 5. | Общая физическая подготовка | 2 |  | 2 | Сдача нормативов |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 2 |  | 2 | Сдача нормативов, результаты диагностики |
| 7. | Игровая подготовка | 2 |  | 2 | Самоанализ практической деятельности |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 4 | 1 | 1 | Опрос. Тестирование |
| 9. | Соревнования | 4 |  | 4 | Самоанализ практической деятельности |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 2 |  | 2 | Итоговая  диагностика |
| **ИТОГО:** | | **34** | **4** | **30** |  |

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Кол-во часов** | **В том числе** | | **Формы**  **аттестации** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Анализ первого года обучения. Выявление уровня подготовки первого года обучения детей в данном виде деятельности. | 1 | 1 | - | Входная диагностика |
| 2. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 3. | Техническая подготовка | 8 |  | 8 | Сдача нормативов, результаты диагностики |
| 4. | Тактическая подготовка | 10 | 1 | 9 | Контрольный опрос , анализ игровых ситуаций.. |
| 5. | Общая физическая подготовка | 2 |  | 2 | Сдача нормативов |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 2 |  | 2 | Сдача нормативов, результаты диагностики |
| 7. | Игровая подготовка | 2 |  | 2 | Самоанализ практической деятельности |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 4 | 1 | 1 | Опрос |
| 9. | Соревнования | 4 |  | 4 | Самоанализ практической деятельности |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 2 |  | 2 | Итоговая  диагностика |
| **ИТОГО:** | | **34** | **4** | **30** |  |

**1.4. Содержание программы**

1. Знакомство с предметом и задачами курса. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

3. Техническая подготовка.

|  |  |
| --- | --- |
| Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.  4. Тактическая подготовка. | |
| Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.  5. Общая физическая подготовка.  Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.  6. Специальная физическая подготовка.  Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.  7. Игровая подготовка.  Подвижные игры. Спортивные игры.  8. Инструкторская и судейская практика.  9. Соревнования.  10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. |

**1.5. Планируемые результаты**

В результате освоения программы, обучающиеся должны получить личностные, метапредметные и предметные результаты по футболу.

**Личностные результаты:**

- знать историю развития футбола;

- ответственно относиться к учению;

- осознанно, уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, языку, религии;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- готовность и способность вести диалог с другими людьми и сотрудничестве со сверстниками;

- осознанно относиться к собственным поступкам;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

1. В области познавательной культуры:

- знать индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности;

- знать особенности индивидуального здоровья;

- знать правила игры, навыки простейшего судейства, правила соревнований;

- иметь необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования.

2. В области нравственной культуры:

- уметь управлять своими эмоциями;

- владеть культурой общения и взаимодействия во время игры в футбол;

- принимать активное участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- уметь предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

3. В области трудовой культуры:

- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование;

- уметь содержать в порядке спортивную одежду и обувь;

- уметь осуществлять подготовку формы, инвентаря, оборудования к занятиям и соревнованиям.

4. В области эстетической культуры:

- уметь длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- стремиться иметь хорошее телосложение;

- уметь пользоваться культурой движений, уметь передвигаться легко, красиво, непринужденно.

5. В области коммуникативной культуры:

- уметь осуществлять поиск информации о двигательных действиях;

- находить адекватные способы взаимодействия с партнерами в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

6. В области физической культуры:

- уметь играть в футбол по упрощенным правилам;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной направленности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

- в циклических и ациклических упражнениях: с максимальной скоростью пробегать 30 м и челночный бег 3х10м с ведением мяча;

- в метаниях на дальность: метать набивной мяч 1кг и 2кг на дальность, выполнять броски;

- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- участвовать в соревнованиях по футболу;

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей по футболу.

**Метапредметные результаты:**

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- владеть основами самоконтроля, самооценки;

- уметь работать индивидуально и в группе, находить общее решение а разрешать конфликты на основе согласованных позиций и учета интересов;

- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать свое умение;

- уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

1. В области познавательной культуры:

- знать значение физической культуры и ее роли в формировании целостной личности человека;

- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

2. В области нравственной культуры:

- проявлять доброжелательное отношение и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья;

- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

3. В области трудовой культуры:

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

4. В области эстетической культуры:

- знать факторы, которые потенциально опасны для здоровья (вредные привычки, допинг) и их опасных последствий;

- понимать культуру движений футболиста;

- воспринимать спортивное соревнование как культурно- массового зрелищного мероприятия.

5. В области коммуникативной культуры:

- владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владеть умением обсуждать содержание и результаты совместной командной деятельности, находить компромиссы при принятии.

6. В области физической культуры:

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями;

- владеть умениями выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.

**Предметные результаты:**

- уметь организовать самостоятельные занятия по футболу с соблюдением правил техники безопасности;

- уметь оказывать первую помощь при легких травмах;

- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств;

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с мячами;

- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями по футболу, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

1. В области познавательной культуры:

- знать значение занятий футболом и его роли в формировании целостной личности человека;

- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

2. В области нравственной культуры:

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками;

- оказывать помощь одноклассникам при освоении новых двигательных действий в футболе;

- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры в футбол и соревнований.

3.В области трудовой культуры:

- добросовестно выполнять учебные задания по футболу технической и физической подготовленности;

- обеспечивать безопасность мест занятий по футболу, инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

4. В области эстетической культуры:

- уметь организовать самостоятельные занятия по футболу, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки;

- вести наблюдения за динамикой физического развития, осанки, показателям основных физических способностей.

5. В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять судейство соревнований по футболу;

- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды;

- владеть необходимыми информационными судейскими жестами.

6. В области физической культуры:

- способность отбирать упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы для улучшения физической подготовленности по футболу;

- способность регулировать величину физической нагрузки;

- умение проводить самостоятельные занятия по футболу, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдений.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

|  |
| --- |
| **2.1. Календарно-учебный график**    **Календарно-учебный график 1-го года обучения** |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** | |  |  | Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 | |  |  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | |  |  | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | 1 | |  |  | Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | 1 | |  |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 1 | |  |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 1 | |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 1 | |  |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 1 | |  |  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 1 | |  |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 1 | |  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 | |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 1 | |  |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 1 | |  |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 1 | |  |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 1 | |  |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 1 | |  |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | 1 | |  |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. | 1 | |  |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 1 | |  |  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | 1 | |  |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 1 | |  |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 1 | |  |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 1 | |  |  | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. | 1 | |  |  | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. | 1 | |  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 1 | |  |  | Судейство в футболе. Жестикуляция. | 1 | |  |  | Судейство в футболе. Жестикуляция. Игра в футбол. | 1 | |  |  | Судейство в футболе. Жестикуляция. Игра в футбол. | 1 | |  |  | Судейство в футболе. Жестикуляция. Игра в футбол. | 1 | |  |  | Товарищеская игра МБОУ СОШ № 22 - МБОУ СОШ №19 | 1 | |  |  | Товарищеская игра МБОУ СОШ № 22 - МБОУ СОШ №19 | 1 | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 1 | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 1 | |

|  |
| --- |
| **Календарно-учебный график 2-й года обучения** |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** | |  |  | Анализ итогов первого года обучения. Выявление уровня подготовки детей после первого года обучения в данном виде деятельности. | 1 | |  |  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | |  |  | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». | 1 | |  |  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол | 1 | |  |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 1 | |  |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 1 | |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 1 | |  |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 1 | |  |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 1 | |  |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 1 | |  |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 1 | |  |  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | 1 | |  |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 1 | |  |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | 1 | |  |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 1 | |  |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 1 | |  |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 1 | |  |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. | 1 | |  |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. | 1 | |  |  | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | 1 | |  |  | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. | 1 | |  |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 1 | |  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 1 | |  |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 1 | |  |  | Судейство в футболе. Жестикуляция. Игра в футбол. | 1 | |  |  | Судейство в футболе. Жестикуляция. Игра в футбол. | 1 | |  |  | Двусторонняя учебная игра. | 1 | |  |  | Двусторонняя учебная игра. | 1 | |  |  | Судейство в футболе. Жестикуляция. Игра в футбол. | 1 | |  |  | Судейство в футболе. Жестикуляция. Игра в футбол. | 1 | |  |  | Товарищеская игра МБОУ СОШ № 22 - СОШ №19. | 1 | |  |  | Товарищеская игра МБОУ СОШ № 22 - СОШ №19. | 1 | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 1 | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 1 | |

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

- школьный стадион (весенне-летний период);

- спортивный зал (осенне-зимний период);

Для реализации программы ДОО «Футбол» МБОУ СОШ № 22 им. С.Н. Пальчука п. Этыркэн располагает следующими спортивным оборудованием и инвентарём.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование спортивного оборудования (инвентаря)** | **Кол-во**  **(штук)** |
| 1 | Ворота футбольные с сетками | 2 |
| 2 | Мячи мини-футбольные | 10 |
| 3 | Гимнастическая стенка | 4 пролета |
| 4 | Гимнастические скамейки | 4 |
| 5 | Гимнастические маты | 15 |
| 6 | Скакалки | 20 |
| 7 | Мячи набивные (масса 1 кг) | 10 |
| 8 | Стойки для обводки | 10 |
| 9 | Гантели различной тяжести | 10 |
| 10 | Насос со штуцером | 1 |

**Информационное обеспечение:**

Для проведения учебно-методических занятий в МБОУ СОШ № 22 имеется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютер для аудиторной и внеаудиторной работы в компьютерном кабинете.

Основные теоретические материалы для обучения и информации по футболу добываем с интернет ресурсов на следующих сайтах:

1.Youtube.com> playlist /. Уроки мини –футбола.

2. /dokaboll.ru Упражнения для начинающих футболистов.

3. sovsport.ru>minifootboll articles/

4.video-uroki-online.com и т.п

**Кадровое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО,**  **занимаемая**  **должность** | **Образование, какой ВУЗ окончил, год окончания** | **Педагогический**  **стаж/стаж по занимаемой должности** | **Квалификационная категория** | **Звание** |
| Лавский Сергей Александрович, учитель физической культуры | Высшее, республика Молдова Национальный институт физического воспитания и спорта,2001г. | 22/22 | Высшая |  |

**2.3. Формы аттестации**

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, краевых);

- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

**2.4. Оценочные материалы**

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной ДООП осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого 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.

**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 также 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.** **Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **пол** | **Возраст, лет** | | | | | | | | | |
| 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 |

**1.2. Примерные нормативные требования по специальной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **пол** | | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| **Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз** | **м** | | - | | | 6 | 8 | 12 | 16 | 20 | 26 | 30 | 36 | 40 |
| **д** | | - | | | 4 | 6 | 10 | 12 | 15 | 18 | 22 | 26 | 30 |
| **Жонглирование мяча головой, раз** | **м** | | - | | | 5 | 8 | 12 | 16 | 18 | 22 | 24 | 26 | 30 |
| **д** | | - | | | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 |
| **Бег, 30 м с ведением мяча, с** | **м** | | - | | | 609 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,1 | 4,8 |
| **д** | | - | | | 7,2 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,1 |
| **Ведение мяча по «восьмерке», с** | **м** | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **д** | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Комплексный тест, с** | **м** | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **д** | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий** | **м** | | - | | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| **д** | | - | | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| **Для вратарей** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий** | **1 упражнение** | **М** | | **-** | | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| **Д** | | **-** | | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| **2 упражнение** | **М** | | **-** | | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| **д** | | **-** | | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| **Удар ногой с полулета в цель, число попаданий** | | **М** | | | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| **д** | | | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

**2.5. Методические материалы**

- Типовая программа;

- Примерная программа;

- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;

- DVD-диски о технических приёмах в футболе;

- Раздаточный материал для родителей: А) Экипировка футболиста. Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу. В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе. Правила соревнований по футболу

**2.6. Список литературы:**

1. Андреев «Мини-футбол в школе» ОАО Издательство «Советский спорт» 2008г
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2010.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985,
5. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт,1973.
6. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис…канд.пед. наук. – М.,2002.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
8. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.
9. Волков С.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс 1998г
10. Мини-фубол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. 4.Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.