

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
«Левобережный»
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
протокол №3 от 30.05.2019

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 30.05.2019 №503
Директор
В.Н. Васильева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами футбола»

Возраст учащихся: 8-15 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: **Арсеньев Олег Владимирович,**
педагог дополнительного образования

Направленность программы.

Программа «**Общая физическая подготовка с элементами футбола**» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность. Разработка настоящей программы вызвана необходимостью формирования у учащихся потребности в занятиях физической культурой и спортом и бережном отношении к своему здоровью.

Отличительные особенности программы

Образовательная программа «Общая физическая подготовка с элементами футбола» направлена на обучение общеразвивающим физическим упражнениям оздоровительной направленности, а также основам игры в футбол. С этой целью включает в себя 2 предмета: «Общая физическая подготовка» и «Футбол».

Адресат программы. Программа адресована учащимся младшего и среднего школьного возраста.

Цель и задачи программы

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

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Условия реализации программы

Условия набора. Принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, обязательно при наличии допуска врача.

Условия формирования групп. Группы формируются по возрастам – 7-9 и 10-15 лет.

Объем программы.

Количество часов в год		Общий объем курса обучения
1 год обучения	2 год обучения	
144	216	360

Срок реализации программы – 2 года.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек;

2 год обучения – 12 человек.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности детей на занятии: групповая.

Режим занятий:

- 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 акад. часа в год);
 - 2 год обучения – 2 раза в неделю по 3 акад. часа (216 акад. часов в год).
- Продолжительность академического часа – 45 минут.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (футбольные ворота, гимнастические стенки, маты);
- техническое оснащение (компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи);
- спортивный инвентарь (футбольные мячи, скакалки).

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; дозировать физическую нагрузку и осуществлять простейший самоконтроль.

Предметные:

- получить знания о здоровом образе жизни;
- приобрести навыки выполнения изученных технических приемов игры в футбол;
- сформируются 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.

Учебный план 1-й год обучения

№	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	11	11	-	фронтальный опрос, зачетное занятие
2.	Общая физическая подготовка	45	5	40	
3.	Футбол	38	10	28	
4.	Подвижные игры, эстафеты	4	-	4	
5.	Соревнования	36	-	36	
6.	Культурно-досуговые мероприятия	4	-	4	
7.	Промежуточная аттестация	6	-	6	педагогическое тестирование, зачетное занятие, соревнование
Итого:		144	26	118	

2-й год обучения

№	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	11	11	-	фронтальный опрос, зачетное занятие
2.	Общая физическая подготовка	104	3	101	
3.	Футбол	43	12	31	
4.	Подвижные игры, эстафеты	4	-	4	
5.	Соревнования	43	-	43	
6.	Культурно-досуговые мероприятия	5	-	5	
7.	Промежуточная аттестация	6	-	6	педагогическое тестирование, зачетное занятие, соревнование
Итого:		216	26	190	

Рабочая программа

1 год обучения

Задачи

Обучающие:

- научить технике футбола во взаимосвязи с общей физической подготовкой;
- обучить технически правильному выполнению упражнений с мячом;
- сформировать у учащихся понятие о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- научить заботиться о собственном здоровье и физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

Воспитательные:

- способствовать развитию взаимопонимания, взаимовыручки, умения подчинить личные интересы интересам коллектива, уважения к сопернику, чувства ответственности и патриотизма;
- способствовать физическому совершенствованию детей для подготовки детей к полноценному труду и защите Родины.

Содержание обучения

1. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Правила техники безопасности (режим занятий; основы техники безопасности на занятиях в спортивном зале; правила противопожарной безопасности, дорожного движения, поведения в чрезвычайных ситуациях). Правила игры в футбол (разметка поля для игры в футбол, правила игры полевых игроков и вратаря, выполнения штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол). Здоровый образ жизни (значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека). Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке).

2. 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);
- поднятие 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.

3. Футбол.

Техника игры в футбол.

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).

4. Подвижные игры, эстафеты.

Теория: Правила подвижных игр и спортивных эстафет.

Практика: Подвижные игры и эстафеты.

5. Соревнования.

Практика: Тренировочные и соревновательные игры по футболу. Товарищеские встречи, районные соревнования.

6. Культурно-досуговые мероприятия.

Практика: участие в игровых и конкурсных программах, праздниках и показательных выступлениях учреждения.

7. Промежуточная аттестация.

Практика: Педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- научиться подчинить личные интересы интересам коллектива, уважать соперника;
- сформировать чувство ответственности и патриотизма;
- подготовиться к полноценному труду и защите Родины.

Метапредметные:

- повысить уровень развития двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- научиться заботиться о собственном здоровье и физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

Предметные:

- научиться технике футбола во взаимосвязи с общей физической подготовкой;
- освоить технически правильное выполнение упражнений с мячом;
- приобрести знания о здоровом образе жизни.

Рабочая программа

2 год обучения

Задачи

Обучающие:

- сформировать 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;
- научить анализировать действия противника, эффективно применять тактику нападения и защиты в условиях соревнований.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- научить заботиться о собственном здоровье и физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни;

Воспитательные:

- способствовать развитию взаимопонимания, взаимовыручки, умения подчинить личные интересы интересам коллектива, уважения к сопернику, чувства ответственности и патриотизма;
- способствовать физическому совершенствованию детей для подготовки детей к полноценному труду и защите Родины.

Содержание обучения

1. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Правила техники безопасности (режим занятий, основы техники безопасности на занятиях в спортивном зале; правила противопожарной безопасности, дорожного движения, поведения в чрезвычайных ситуациях). Правила игры в футбол (разметка поля для игры в футбол, правила игры полевых игроков и вратаря, выполнения штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол). История возникновения и развития игры в футбол (международные соревнования и Олимпийские игры, системы розыгрыша – круговая и с выбыванием, судейство соревнований по футболу, обязанности судей, предупреждения и удаления игроков с поля, тактика игры в футбол). Здоровый образ жизни (значение здорового образа жизни в жизнедеятельности человека; вред табакокурения для здоровья человека). Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (влияние на мышечную, нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы организма).

3. 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.

3. Футбол.

Техника игры в футбол.

Теория: Правила игры в футбол. Профилактика травматизма на занятиях. Основные ошибки в технике выполнения ударов по мячу. Точность удара и траектория полета мяча. Ведение мяча – внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча. Технические приемы игры вратаря – ловли, отбивания кулаком, броски мяча, падения перекатом, выбивания мяча с рук.

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, серединой и внешней частью подъема, носком, пяткой назад);
- 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, на точность, силу и дальность, в единоборстве);
- удары по мячу головой (серединой и боковой частью лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру, в ворота);
- остановка мяча ногой (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, бедром на месте, в движении, с поворотом, с последующим ведением или передачей мяча);
- ведение мяча (внешней и внутренней частью подъема, серединой подъема и носком, внутренней стороной стопы, по прямой, с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, увеличивая скорость и закрывая мяч телом);
- 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, обманные движения в единоборстве);
- отбор мяча (перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде, толкая соперника плечом, отбор мяча в подкате);
- вбрасывание мяча из-за боковой линии (с места из положения ноги вместе, с шага, на точность и дальность, 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 на выходе из ворот 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, ладонями, пальцами рук без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, перевод мяча через перекладину ворот ладонями в прыжке, бросок мяча одной рукой из-за плеча, с боковым замахом и снизу на точность, выбивание мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность).

Тактика игры в футбол.

Теория: Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практика:

Тактика нападения

- индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения на свободное место с целью получения мяча);
- индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов ударов по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);

- групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место, и удар; выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях – начале игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывании мяча);
- командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр).

Тактика защиты

- индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изученным способом в зависимости от игровой ситуации);
- групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);
- тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот);
- командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

4. Подвижные игры, эстафеты.

Теория: Правила подвижных игр и спортивных эстафет.

Практика: Подвижные игры и эстафеты.

5. Соревнования.

Практика: Тренировочные и соревновательные игры по футболу. Товарищеские встречи, районные соревнования.

6. Культурно-досуговые мероприятия.

Практика: участие в игровых и конкурсных программах, праздниках и показательных выступлениях учреждения.

7. Промежуточная аттестация.

Практика: Педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- научиться подчинить личные интересы интересам коллектива, уважать соперника;
- приобрести навыки работы в команде;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, чувство ответственности и патриотизма;
- подготовиться к полноценному труду и защите Родины.

Метапредметные:

- повысить уровень развития двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- научиться заботиться о собственном здоровье и физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни;

Предметные:

- сформировать умения правильно располагаться на футбольном поле при атакующих или оборонительных действиях, выполнять простейшие комбинации в стандартных положениях;
- научиться анализировать действия противника, эффективно применять тактику нападения и защиты в условиях соревнований.

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводные и теоретические занятия.	теоретическое занятие	Приемы: устное изложение, беседа, диалог, работа по образцу. Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный.	Научная и специальная литература, плакаты. Оборудование спортивного зала: футбольные ворота, гимнастические стенки, маты. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи. Инвентарь: футбольные мячи, скакалки.	фронтальный опрос, зачетное занятие
2.	Практические занятия: общая физическая подготовка; футбол; подвижные игры и эстафеты.	практическое занятие, комбинированное занятие, зачетное занятие, игра соревнование	Приемы: беседа, показ педагогом; работа по образцу и самостоятельная творческая работа учащихся. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, фронтальный, репродуктивный; групповой.	Оборудование спортивного зала: футбольные ворота, гимнастические стенки, маты. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи. Инвентарь: футбольные мячи, скакалки	зачетное занятие, соревнование
3.	Культурно-досуговые мероприятия.	праздник, соревнование	Приемы: игра, упражнение, решение проблемной ситуации. Методы: словесный, практический, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский; коллективный, групповой.	Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи. Инвентарь: футбольные мячи, ворота, скакалки.	праздник, соревнование

Информационные источники

для педагога:

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: «Советский спорт», 1996.
2. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: ВАКО, 2005.
3. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта: Учебно-методическое пособие. – Ульяновск, 2000.
4. Переверзин И.И. Школьный спорт в России. – М., 1994.
5. Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание школьников. Киев: «Рад. школа», 1989.
6. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: «Медицина», 1985.
7. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: «СпортАкадемПресс», 2001.
8. Холдов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. зав. – М.: «Академия», 2000.

для учащихся:

1. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: «Физкультура и спорт», 1989.
2. Козленко Н.А. Школьникам – привычку заниматься физической культурой. – Киев: «Рад. школа», 1985.

Перечень интернет-ресурсов

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал российское образование.
2. <http://petersburgedu.ru/> - Петербургское образование.
3. <http://2berega.spb.ru/> - Учительский портал Невского района.
4. <http://it-n.ru/> - Сеть творческих учителей.
5. <http://pedsovet.su/> - Сообщество взаимопомощи учителей.
6. <http://pedgazeta.ru/> - Педагогическая газета.
7. <http://pedportal.net/nachalnye-klassy/> Педпортал.

Перечень электронных образовательных ресурсов

1. Журнал «Современные проблемы науки и образования». – Издательский Дом «Академия Естествознания», 2012. – Свидетельство – Эл. № ФС77-34132.

Критерии оценки уровня общей физической подготовки учащихся 1 года обучения

Подтягивания на высокой перекладине (мальчики)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
1	1	4	4	7	7
2	2	5	5	8	8
3	3	6	6	9	9
				10	10

Подтягивания на низкой перекладине (девочки)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
11	1	14	4	17	7
12	2	15	5	18	8
13	3	16	6	19	9
				20	10

Приседания за 30 сек. (мальчики, девочки)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
1-5	1	16-20	4	27	7
6-10	2	21-23	5	28	8
11-15	3	24-26	6	29	9
				30	10

Отжимания в упоре лежа за 30 сек. (мальчики)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
1-15	1	21-22	4	27	7
16-18	2	23-24	5	28	8
19-20	3	25-26	6	29	9
				30	10

Отжимания в упоре лежа за 30 сек. (девочки)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
6	1	9	4	12	7
7	2	10	5	13	8
8	3	11	6	14	9
				15	10

Критерии оценки уровня общей физической подготовки учащихся 2 года обучения

Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Челночный бег 3x10м. (сек.)	7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
	12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
	13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
	14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
	15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Прыжок в длину с места, (см.)	7	100	115-135	155	85	110-130	150
	8	110	125-145	165	90	125-140	155
	9	120	130-150	175	110	135-150	160
	10	130	140-160	185	120	140-150	170
	11	140	160-180	195	130	150-175	185
	12	145	165-180	200	135	155-175	190
	13	150	170-190	205	140	160-180	200
	14	160	180-195	210	145	160-180	200
	15	175	190-205	220	155	165-185	205
Подтягивания на выс. (мал.) и низ. (дев.) перекладине (кол-во раз)	7	1	2-3	4	2	4-8	12
	8	1	2-3	4	3	6-10	14
	9	1	3-4	5	3	7-11	16
	10	1	3-4	5	4	8-13	18
	11	1	4-5	6	6	10-14	19
	12	1	4-6	7	7	11-15	20
	13	1	5-6	8	8	12-15	19
	14	2	6-7	9	9	13-15	17
	15	3	7-8	10	10	12-13	16

Информационная карта
 промежуточной аттестации учащихся 1 года обучения

Дата _____

№	Фамилия, имя	Ведение мяча (без учета времени)	Удары по мячу внутренней частью стопы	Удары по мячу носком	Пас пяткой	Пас внешней частью стопы в движении	Пас внутренней частью стопы за спину защитника	Набивание мяча	Общая оценка
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

Педагог ()

Информационная карта
 промежуточной аттестации учащихся 2 года обучения

Дата _____

№	Фамилия, имя	Ведение мяча (за 20 сек.)	Удары по мячу внешней частью стопы	Удары по мячу подъемом	Удары по мячу головой	Пас пяткой	Пас внешней частью стопы в движении	Пас внутренней частью стопы за спину защитника	Набивание мяча	Общая оценка
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										

Педагог

()

Критерии оценки:

Ведение мяча

низкий		средний		высокий	
кол-во баллов	кол-во сбитых конусов	кол-во баллов	кол-во сбитых конусов	кол-во баллов	кол-во сбитых конусов
1	9	4	6	7	3
2	8	5	5	8	2
3	7	6	4	9	1
				10	0

Удары по мячу

низкий		средний		высокий	
кол-во баллов	качество выполнения	кол-во баллов	качество выполнения	кол-во баллов	качество выполнения
1	далеко от ворот	4	по середине ворот	7	ближе к углам ворот
2	мимо ворот	5	чуть дальше от середины ворот	8	рядом с углом ворот
3	в перекладину	6	ближе к штанге ворот	9	совсем ближе к углам ворот
				10	попадание в углы ворот

Пас

низкий		средний		высокий	
кол-во баллов	качество выполнения	кол-во баллов	качество выполнения	кол-во баллов	качество выполнения
1	правильный прием и удар по воротам от 1 до 3 баллов	4	правильный прием и удар по воротам от 4 до 6 баллов	7	правильный прием и удар по воротам от 7 до 10 баллов
2		5		8	
3		6		9	
				10	

Набивание мяча

низкий		средний		высокий	
кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз
1	1-2	4	7-8	7	12-13
2	3-4	5	9-10	8	14-17
3	5-6	6	11	9	18-19
				10	20

Примерные вопросы по теоретической подготовке

Фамилия, имя _____ Дата _____

*Выберите правильный ответ их предложенных вариантов

1. Футбол был включен в Олимпийскую программу

а) в 1900 году;

б) в 1924 году;

в) в 1936 году.

2. Игроку, допустившему грубое нарушение правил судья показывает

а) черную карточку;

б) желтую карточку;

в) белую карточку.

3. Профессиональный термин «офсайд» означает

а) начало игры;

б) положение «вне игры»;

в) штрафной удар.

4. Пенальти – штрафной удар

а) с 10 метров;

б) с 11 метров;

в) с 12 метров.

5. Каждая команда в футболе состоит

а) из 10 человек;

б) из 11 человек;

в) из 9 человек.

6. В футболе запрещена игра

а) головой;

б) ногами;

в) руками.

7. Футбольный матч включает в себя

а) 1 тайм;

б) 2 тайма;

в) 3 тайма.

8. Команда игроков по мини-футболу состоит

а) из 5 человек;

б) из 6 человек;

в) из 4 человек.

9. Продолжительность одного тайма в футболе

а) 30 минут;

б) 45 минут;

в) 60 минут.

10. Какое количество замен футболистов разрешено правилами соревнований в одной игре

а) 3;

б) 5;

в) без ограничений.