

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

Принята решением
Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2021



УТВЕРЖДЕНА
Приказом №58 от 31.08.2021
Директор
В.Н. Васильева

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

Возраст учащихся: 6 - 14 лет
Срок реализации: 2 года

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

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «**Общая физическая подготовка с элементами футбола**» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях.

Уровень освоения: общекультурный.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ).

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

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

Программа 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	144	288

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 2 акад. часа (144 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).

Особенности организации образовательного процесса

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты

Личностные:

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

Метапредметные:

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

Предметные:

- получают знания о здоровом образе жизни;
- приобретут навыки выполнения изученных технических приемов игры в футбол;
- сформируют 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	
Итого:		144	26	118	педагогическое тестирование, зачетное занятие, соревнование

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	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	

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 закалывающих 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);
- 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. 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);
- 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. 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.	фронтальный опрос, зачетное занятие

				Инвентарь: футбольные мячи, скакалки.	
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://2beregа.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.

Оценочные материалы

Диагностическая карта

педагогического тестирования учащихся 1 года обучения

Дата _____

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения				
		Подтягивания . на высокой (мал.) и низкой (дев.)	Приседания за 30 сек.	Отжимания в упоре лежа за 30 сек.	Общая оценка	Средний балл

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

Педагог ()

Диагностическая карта
педагогического тестирования учащихся 2 года обучения

Дата _____

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения						Общая оценка	Средний балл
		Челночный бег 3x10м.		Прыжок в длину с места		Подтягивания на высокой (мал.) и низкой (дев.) перекладине			
		кол-во сек.	кол-во баллов	кол-во см.	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов		

1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									

Педагог

()

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 3х10м. (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 _____

		В	е	У	д	У	д	П	а	Л	ас	н	е	Л	ас	н	у	Л	аб	а	н	
--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	--

№	Фамилия, имя								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 _____

		В	е	У	д	У	д	У	д	П	а	П	а	с	н	е	П	а	с	н	у	Л	а	б	а	н	
--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

№	Фамилия, имя									Общая оценка
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										

Педагог

()

Критерии оценки:

Ведение мяча

низкий		средний		высокий	
кол-во	кол-во сбитых	кол-во	кол-во сбитых	кол-во	кол-во сбитых

баллов	конусов	баллов	конусов	баллов	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

- 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.