

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 86

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2022



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ № 86
С.Ю. Валькова
Приказ № 300 от 31.08.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год (162 часа)

Автор-составитель:
Огородников Александр Анатольевич,
учитель физической культуры высшей КК,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2022

Пояснительная записка

Программа соответствует требованиям, выдвигаемым в нормативных документах:

Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими

рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. В связи с этим, одной из важнейших задач, стоящих перед тренером, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Новизна программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка волейболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Благодаря этого расширяется кругозор и повышается интерес обучающихся к данному виду спорта.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 11 до 15 лет. Обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. Срок реализации программы – **1 год**.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие.

Наполняемость групп зависит от уровня подготовки и может составлять от 10 до 15 человек.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по волейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Для детей необходимой потребностью является, высокая двигательная активность. Она наиболее благоприятна для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов

и адаптация к школьным условиям работы, нацеленность на массовость, а не на спортивное мастерство.

Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в волейболе;

- освоение знаний о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение техники передач мяча, прием мяча и подач;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Учебный план
Учебный план обучения (СФП)

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации |
|-------|---|------------------|--------|----------|---------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. | 4 | 4 | - | опрос |
| 2 | Теоретическая подготовка. | 10 | 10 | - | опрос, беседа |
| 3 | Физическая подготовка. | 49 | - | 49 | практическая работа |
| 4 | Техническая подготовка. | 58 | - | 58 | зачет |
| 5 | Тактическая подготовка. | 35 | - | 35 | тестирование |
| 6 | Промежуточная и итоговая аттестация. | 2 | - | 2 | зачет |
| 7 | Соревнования. | 4 | - | 4 | зачет |
| | Итого | 162 | 14 | 148 | |

Содержание учебного плана.

Теоретические занятия.

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу.

Терминология в волейболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в волейболе

Правила соревнований по волейболу. Жесты судей.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

-совершенствование навыков естественных видов движений;

-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;-
сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;
- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.
Подача мяча:- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.
Нападающие удары:

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового

образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Условия Реализации программы

Для реализации программы имеется оборудование и инвентарь:

Сетка волейбольная – 1 шт.

Антенны – 2 шт.

Мячи волейбольные - 12 шт.

Конусы, фишки - 10 шт.

Насос - 1 шт.

Лесенка – 2 шт.

Формы аттестации

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов 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.

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
|---------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|
| | | Норматив | | |
| | | 11-12 лет | 13-14 лет | 15-17 лет |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого старта | 3.0 | 2.9 | 2.8 |
| | Бег на 15 м с хода | 2.8 | 2.6 | 2.4 |
| | Бег на 30 м с высокого старта | 5.3 | 5.1 | 4.9 |
| | Бег на 30 м с хода | 4.7 | 4.6 | 4.5 |
| Скоростно-силовые качества | | | 1.85 | 1.90 |
| | Тройной прыжок | 5.80 | 6.00 | 6.20 |
| | Прыжок в высоту без замаха | 9 | 10 | 12 |
| | Прыжок в высоту со взмахом рук | 16 | 18 | 20 |
| Сила | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 6 | 7 | 8 |
| Техническое мастерство | | 50% | 45% | 40% |
| | Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) | 25 | 27 | 30 |
| | Обводка стоек и удар по воротам | 6.8 | 6.7 | 6.6 |
| | Вбрасывание аута | 11 | 12 | |

Календарный учебный график

| № п/п | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятий | Место проведения | Форма контроля |
|-------|--------------------|--------------|---|------------------|----------------|
| 1 | теория практика | 1 | Разучивание стойки игрока (исходные положения) | спортзал | Текущий |
| 2 | теория практика | 1 | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | спортзал | Текущий |
| 3 | теория практика | 1 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | спортзал | Текущий |
| 4 | практика | 1 | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд | спортзал | Текущий |
| 5 | практика | 1 | Игровое занятие | спортзал | Текущий |
| 6 | практика | 1 | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | спортзал | Текущий |
| 7 | практика | 1 | Совершенствование сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | спортзал | Текущий |
| 8 | теория практика | 1 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | спортзал | Текущий |
| 9 | практика | 1 | Эстафеты с различными способами перемещений | спортзал | Текущий |
| 10 | практика | 1 | Разучивание верхней передачи мяча над собой | спортзал | Текущий |
| 11 | практика | 1 | Совершенствование верхней передачи мяча над собой | спортзал | Текущий |

| | | | | | |
|----|--------------------|---|---|----------|---------|
| 12 | практика | 1 | Верхняя передача мяча над собой Игровое занятие. | спортзал | Текущий |
| 13 | Теория практика | 1 | Разучивание верхней передачи мяча у стены | спортзал | Текущий |
| 14 | практика | 1 | Совершенствование верхней передачи мяча у стены | спортзал | Текущий |
| 15 | практика | 1 | Верхняя передача мяча в парах | спортзал | Текущий |
| 16 | Теория практика | 1 | Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку Игровое занятие | спортзал | Текущий |
| 17 | практика | 1 | Совершенствование верхней передачи мяча у стены, в парах, через сетку. Игровое занятие. | спортзал | Текущий |
| 18 | практика | 1 | Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки. | спортзал | Текущий |
| 19 | практика | 1 | Совершенствование верхней прямой подачи с середины площадки | спортзал | Текущий |
| 20 | практика | 1 | Верхняя прямая подача с середины площадки Игровое занятие | спортзал | Текущий |
| 21 | Теория практика | 1 | Совершенствование верхней прямой подаче с середины площадки .Игровое занятие | спортзал | Текущий |
| 22 | практика | 1 | Нижняя передача над собой Игровое занятие | спортзал | Текущий |
| 23 | практика | 1 | Совершенствование нижней передаче над собой. Игровое занятие. | спортзал | Текущий |
| 24 | практика | 1 | Обучение нижней передаче мяча у стены, в парах | спортзал | Текущий |
| 25 | Теория практика | 1 | Нижняя передача мяча у стены, в парах Игровое занятие | спортзал | Текущий |

| | | | | | |
|----|--------------------|---|---|----------|---------|
| 26 | Теория практика | 1 | Совершенствование нижней передаче мяча у стены, в парах | спортзал | Текущий |
| 27 | практика | 1 | Нижняя передача мяча у стены, в парах | спортзал | Текущий |
| 28 | практика | 1 | Приём мяча с подачи. Игровое занятие. | спортзал | Текущий |
| 29 | практика | 1 | Совершенствование приёма мяча с подачи. Игровое занятие. | спортзал | Текущий |
| 30 | Теория практика | 1 | Подача и приём мяча в парах. | спортзал | Текущий |
| 31 | практика | 1 | Подача и приём мяча в парах Игровое занятие | спортзал | Текущий |
| 32 | практика | 1 | Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. | спортзал | Текущий |
| 33 | практика | 1 | Подача и приём мяча в парах. | спортзал | Текущий |
| 34 | Теория практика | 1 | Учебная игра в мини-волейбол. | спортзал | Текущий |
| 35 | практика | 1 | Передачи мяча двумя руками снизу, Техника прямого нападающего удара. | спортзал | Текущий |
| 36 | практика | 1 | Групповые действия в нападении. Учебная игра. | спортзал | Текущий |
| 37 | практика | 1 | Индивидуальные упражнения .в защите. Подвижная игра «Салки спиной к щиту» | спортзал | Текущий |
| 38 | практика | 1 | Учебная игра Групповые действия в защите. | спортзал | Текущий |
| 39 | практика | 1 | Верхняя передача мяча назад за голову. | спортзал | Текущий |
| 40 | практика | 1 | Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета мяча. | спортзал | Текущий |

| | | | | | |
|----|----------|---|--|----------|---------|
| 41 | практика | 1 | Групповые действия в нападении. Учебная игра. | спортзал | Текущий |
| 42 | практика | 1 | Индивидуальные упражнения на развитие быстроты | спортзал | Текущий |
| 43 | практика | 1 | Изучение Отбивание кулаком через сетку | спортзал | Текущий |
| 44 | практика | 1 | Учебная игра. | спортзал | Текущий |
| 45 | практика | 1 | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния | спортзал | Текущий |
| 46 | практика | 1 | Подвижная игра «Разведчики и часовые». Комплексное упражнение. | спортзал | Текущий |
| 47 | практика | 1 | Комбинированная эстафета на развитие силы. | спортзал | Текущий |
| 48 | практика | 1 | Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите | спортзал | Текущий |
| 49 | практика | 1 | Изучение: Верхняя передача мяча над собой. | спортзал | Текущий |
| 50 | практика | 1 | Выбор способа приема с подачи. Учебная игра. | спортзал | Текущий |
| 51 | практика | 1 | Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров». | спортзал | Текущий |
| 52 | практика | 1 | Верхняя передача мяча назад за голову | спортзал | Текущий |
| 53 | практика | 1 | Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны» | спортзал | Текущий |
| 54 | практика | 1 | Учебная игра с заданием. | спортзал | Текущий |
| 55 | практика | 1 | Индивидуальные упражнения на развитие быстроты | спортзал | Текущий |

| | | | | | |
|----|----------|---|---|----------|---------|
| 56 | практика | 1 | Сочетание технических приемов. | спортзал | Текущий |
| 57 | практика | 1 | Техника верхней подачи мяча на силу | спортзал | Текущий |
| 58 | практика | 1 | Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | спортзал | Текущий |
| 59 | практика | 1 | Учебная игра. Групповые действия в нападении | спортзал | Текущий |
| 60 | практика | 1 | Развитие силы в круговой тренировке. Подвижная игра «Круговая охота». | спортзал | Текущий |
| 61 | практика | 1 | Техника прямого нападающего удара по ходу | спортзал | Текущий |
| 62 | практика | 1 | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | спортзал | Текущий |
| 63 | практика | 1 | Учебная игра. Командные действия в нападении. | спортзал | Текущий |
| 64 | практика | 1 | Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. | спортзал | Текущий |
| 65 | практика | 1 | Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | спортзал | Текущий |
| 66 | практика | 1 | Учебная игра. | спортзал | Текущий |
| 67 | практика | 1 | Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации | спортзал | Текущий |
| 68 | практика | 1 | Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. | спортзал | Текущий |
| 69 | практика | 1 | Учебная игра. Командные действия в защите | спортзал | Текущий |
| 70 | практика | 1 | Изучение одиночного блокирования | спортзал | Текущий |

| | | | | | |
|----|----------|---|--|----------|---------|
| 71 | практика | 1 | Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | спортзал | Текущий |
| 72 | практика | 1 | Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты | спортзал | Текущий |
| 73 | практика | 1 | Повторение приема с подачи. | спортзал | Текущий |
| 74 | практика | 1 | Учебная игра. Групповые действия в нападении | спортзал | Текущий |
| 75 | практика | 1 | Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. | спортзал | Текущий |
| 76 | практика | 1 | Техника прямого нападающего удара по ходу. | спортзал | Текущий |
| 77 | практика | 1 | Командные действия в защите и нападении. Учебная игра. | спортзал | Текущий |
| 78 | практика | 1 | Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты. | спортзал | Текущий |
| 79 | практика | 1 | Командные действия в защите и нападении. | спортзал | Текущий |
| 80 | практика | 1 | Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | спортзал | Текущий |
| 81 | практика | 1 | Командные действия в защите и нападении. Учебная игра. | спортзал | Текущий |
| 82 | практика | 1 | Применение изученных защитных стоек и передвижений. | спортзал | Текущий |
| 83 | практика | 1 | Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. | спортзал | Текущий |
| 84 | практика | 1 | Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | спортзал | Текущий |
| 85 | практика | 1 | Взаимодействие трех игроков против трех | спортзал | Текущий |

| | | | | | |
|-----|----------|---|--|----------|---------|
| 86 | практика | 1 | Учебная игра. | спортзал | Текущий |
| 87 | практика | 1 | Сочетание технических приемов. Верхняя передача мяча над собой. | спортзал | Текущий |
| 88 | практика | 1 | Учебная игра. Командные действия в защите и нападение. | спортзал | Текущий |
| 89 | практика | 1 | Повторение нижнего приема. | спортзал | Текущий |
| 90 | практика | 1 | Групповые действия в нападении | спортзал | Текущий |
| 91 | практика | 1 | Учебная игра. Командные действия в защите и нападение. | спортзал | Текущий |
| 92 | практика | 1 | Повторение технических приемов в круговой тренировке. | спортзал | Текущий |
| 93 | практика | 1 | Учебная игра .трех игроков на трех | спортзал | Текущий |
| 94 | практика | 1 | Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | спортзал | Текущий |
| 95 | практика | 1 | Верхняя передача мяча над собой. | спортзал | Текущий |
| 96 | практика | 1 | Учебная игра. | спортзал | Текущий |
| 97 | практика | 1 | Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. | спортзал | Текущий |
| 98 | практика | 1 | Учебная игра. Групповые действия в защите. | спортзал | Текущий |
| 99 | практика | 1 | Нижний прием мяча в падении | спортзал | Текущий |
| 100 | практика | 1 | Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | спортзал | Текущий |

| | | | | | |
|-----|----------|---|---|----------|---------|
| 101 | практика | 1 | Командные действия в защите на страховке. | спортзал | Текущий |
| 102 | практика | 1 | Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите | спортзал | Текущий |
| 103 | практика | 1 | Нижний прием мяча в падении | спортзал | Текущий |
| 104 | практика | 1 | . Командные действия в защите на страховке | спортзал | Текущий |
| 105 | практика | 1 | Учебная игра. Командные действия в защите и нападении. | спортзал | Текущий |
| 106 | практика | 1 | Учебная игра с заданием. | спортзал | Текущий |
| 107 | практика | 1 | Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра. | спортзал | Текущий |
| 108 | практика | 1 | Учебная игра. | спортзал | Текущий |
| 109 | практика | 1 | Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета мяча. | спортзал | Текущий |
| 110 | практика | 1 | Групповые действия в нападении. Учебная игра. | спортзал | Текущий |
| 111 | практика | 1 | Индивидуальные упражнения на развитие быстроты | спортзал | Текущий |
| 112 | практика | 1 | Изучение Отбивание кулаком через сетку | спортзал | Текущий |
| 113 | практика | 1 | Учебная игра. | спортзал | Текущий |
| 114 | практика | 1 | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния | спортзал | Текущий |
| 115 | практика | 1 | Подвижная игра «Разведчики и часовые». Комплексное упражнение. | спортзал | Текущий |

| | | | | | |
|-----|----------|---|--|----------|---------|
| 116 | практика | 1 | Комбинированная эстафета на развитие силы. | спортзал | Текущий |
| 117 | практика | 1 | Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите | спортзал | Текущий |
| 118 | практика | 1 | Изучение: Верхняя передача мяча над собой. | спортзал | Текущий |
| 119 | практика | 1 | Выбор способа приема с подачи. Учебная игра. | спортзал | Текущий |
| 120 | практика | 1 | Индивидуальные упражнения с мячом на выносливость. Подвижная игра «Вызов номеров». | спортзал | Текущий |
| 121 | практика | 1 | Верхняя передача мяча назад за голову | спортзал | Текущий |
| 122 | практика | 1 | Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Бегуны» | спортзал | Текущий |
| 123 | практика | 1 | Учебная игра с заданием. | спортзал | Текущий |
| 124 | практика | 1 | Индивидуальные упражнения на развитие быстроты | спортзал | Текущий |
| 125 | практика | 1 | Сочетание технических приемов. | спортзал | Текущий |
| 126 | практика | 1 | Техника верхней подачи мяча на силу | спортзал | Текущий |
| 127 | практика | 1 | Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | спортзал | Текущий |
| 128 | практика | 1 | Учебная игра. Групповые действия в нападении | спортзал | Текущий |
| 129 | практика | 1 | Техника прямого нападающего удара по ходу | спортзал | Текущий |
| 130 | практика | 1 | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | спортзал | Текущий |

| | | | | | |
|-----|----------|---|--|----------|---------|
| 131 | практика | 1 | Учебная игра. Командные действия в нападении. | спортзал | Текущий |
| 132 | практика | 1 | Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. | спортзал | Текущий |
| 133 | практика | 1 | Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | спортзал | Текущий |
| 134 | практика | 1 | Учебная игра. | спортзал | Текущий |
| 135 | практика | 1 | Индивидуальные упражнения с мячом на развитие координации | спортзал | Текущий |
| 136 | практика | 1 | Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке. | спортзал | Текущий |
| 137 | практика | 1 | Учебная игра. Командные действия в защите | спортзал | Текущий |
| 138 | практика | 1 | Изучение одиночного блокирования | спортзал | Текущий |
| 139 | практика | 1 | Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | спортзал | Текущий |
| 140 | практика | 1 | Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты | спортзал | Текущий |
| 141 | практика | 1 | Повторение приема с подачи. | спортзал | Текущий |
| 142 | практика | 1 | Учебная игра. Групповые действия в нападении | спортзал | Текущий |
| 143 | практика | 1 | Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. | спортзал | Текущий |
| 144 | практика | 1 | Техника прямого нападающего удара по ходу. | спортзал | Текущий |
| 145 | практика | 1 | Командные действия в защите и нападении. Учебная игра. | спортзал | Текущий |

| | | | | | |
|-----|----------|---|--|----------|---------|
| 146 | практика | 1 | Индивидуальные упражнения с мячом на развитие быстроты. | спортзал | Текущий |
| 147 | практика | 1 | Командные действия в защите и нападении. | спортзал | Текущий |
| 148 | практика | 1 | Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | спортзал | Текущий |
| 149 | практика | 1 | Командные действия в защите и нападении. Учебная игра. | спортзал | Текущий |
| 150 | практика | 1 | Применение изученных защитных стоек и передвижений. | спортзал | Текущий |
| 151 | практика | 1 | Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета. | спортзал | Текущий |
| 152 | практика | 1 | Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | спортзал | Текущий |
| 153 | практика | 1 | Взаимодействие трех игроков против трех | спортзал | Текущий |
| 154 | практика | 1 | Учебная игра. | спортзал | Текущий |
| 155 | практика | 1 | Сочетание технических приемов. Верхняя передача мяча над собой. | спортзал | Текущий |
| 156 | практика | 1 | Учебная игра. Командные действия в защите и нападении. | спортзал | Текущий |
| 157 | практика | 1 | Повторение нижнего приема. | спортзал | Текущий |
| 158 | практика | 1 | Групповые действия в нападении | спортзал | Текущий |
| 159 | практика | 1 | Учебная игра. Командные действия в защите и нападении. | спортзал | Текущий |
| 160 | практика | 1 | Повторение технических приемов в круговой тренировке. | спортзал | Текущий |

| | | | | | |
|-----|-------------|-----|--|----------|---------|
| 161 | практика | 1 | Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. | спортзал | Текущий |
| 162 | практика | 1 | Учебная игра. | спортзал | Текущий |
| | Всего часов | 162 | | | |

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

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

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

Методические материалы

Основными формами образовательной деятельности в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочном сборе, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу

подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.