



3. Приложения

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы

Оценочным критерием выполнения контрольных испытаний является положительная динамика показателей в сравнении с показателями стартовой диагностики (анализируются протоколы испытаний на начало и конец обучения). Ведение индивидуальных (личных) дневников.

Входной контроль- проверяется общая физическая подготовка учащихся:

Тестирование

- упражнения в парах, тройках, группах; повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног и туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, перенос партнера на спине и плечах; элементы борьбы в стойке;
- равномерно-переменный бег 30,60,100 и 200м;
- повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30м) с максимальной скоростью (в каждой серии 8-12 отрезков) с паузами для отдыха до 30 сек.;
- бег на выносливость 200, 400, 500м.;
- упражнения с отягощениями: набивными мячами (вес 1-2кг.) - броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках с различных положений (стоя, сидя, лежа на спине, груди) различными способами; эстафета с различными способами передачи, бросками и толканиями мяча; с гантелями весом 0,5-1,0 кг. - упражнения для различных групп мышц верхнего плечевого пояса, туловища и ног;
- элементы акробатики: кувырки вперед, назад и в стороны; мост из положения лежа на спине;

- подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метание; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях;
- упражнения на снарядах (канат, шест, лестница, гимнастическая скамейка и стена, перекладина, опорные прыжки через козла и коня с мостика);
- спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам);

Текущий контроль - проверяется развитие быстроты и координации движений.

Практическое задание.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из различных исходных положений, в различных направлениях, с изменением направления бега по зрительному сигналу. «Челночный бег» - с внезапными остановками и повторным рывком (туда и обратно); бег боком и спиной вперед; бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу; бег змейкой. Ускорение и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам, подвижные игры. Упражнения для развития ловкости Прыжки с поворотом 90-180, прыжки с имитацией ударов головой и ногой, доставание подвешенного мяча головой, в прыжке с места и с разбега. Прыжки с места и с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте, жонглирование мячом, преодоление полосы препятствий. Подвижные игры: «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и др.

Упражнения на координацию движений.

Упражнения в равновесии; гимнастические упражнения на 8 счетов и более, подвижные игры; Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч с элементами футбола и др. Элементы акробатики: стойка на кистях и переворот вперед с помощью партнера, серия кувырков (2х3), чередуя кувырки вперед, назад и через плечо.

Промежуточный контроль - проверяются скоростные качества,

ловкость, специальная координация, вестибулярная устойчивость, игровая одаренность.

Выполнение контрольных упражнений.

Скоростные качества

Бег на 30 м. В забеге участвуют не более двух человек, старт высокий, на сигнал «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Во внимание принимается лучшее время.

Специальная ловкость

Упражнение выполняется на травяной площадке длиной 13 метров. Старт и финиш – на одной линии. В 7 м от нее ставится стойка (флажок), и далее через каждые 2 м вперед и 1 м в сторону устанавливаются еще три стойки.

Испытуемому нужно встать спиной по направлению к стойкам и по сигналу последовательно и слитно выполнить программу: два поворота на 360°; два кувырка назад; поворот на 180°; кувырок вперед; обегание стоек с правой стороны; слаломный бег до четвертой стойки; продвижение спиной вперед к линии финиша по прямой в коридоре между стойками.

Регистрируется время выполнения теста. Дается две попытки.

Специальная координация

Упражнение выполняется на площадке длиной 27 м. От линии старта последовательно через каждые 5 м обозначаются пять кругов диаметром 150 см. В 2 м от последнего круга находится линия финиша. Дается две попытки. Не разрешается входить с мячом в круги. Специальная координация оценивается по времени, затраченному на обводку, и количеству допущенных ошибок.

Вестибулярная устойчивость

Испытуемый стоит на одной ноге (на левой, на правой поочередно), вторая нога согнута (ступня упирается в колено опорной ноги) и отведена в сторону, руки на поясе. Время регистрируется по секундомеру с момента, когда испытуемый закрывает глаза, и до момента, когда он теряет равновесие,

разгибает отведенную в сторону ногу, чтобы не упасть. После этого испытуемый открывает глаза.

Результаты должны укладываться в нормативы.

Игровая одаренность

Тест А. Бегуны

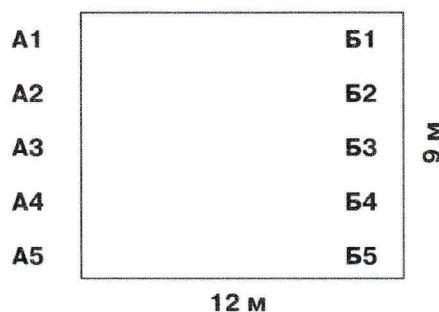


Рис.1

На поле размечается площадка по указанной схеме. Одна шеренга (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) – внутри. По сигналу один из А старается за 20 сек. осалить как можно больше игроков из Б, которые бегают по прямоугольнику. Так до тех пор, пока все из А не сыграют. Фиксируется количество осаленных и их нагрудные номера. Затем игроки меняются местами.

Тест Б. Охота на уток

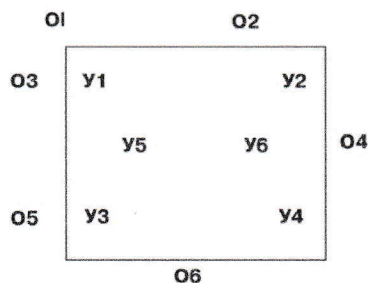


Рис. 2

На той же площадке «охотники» (О) стараются выбить «уток» (У), а «утки» – поймать побольше мячей с воздуха. Если мячом выбьют «утку», то записывают ее номер, но она продолжает играть. Затем – смена ролей. За подбитую «утку» дается очко «охотнику», а «утке» – минус очко; если «утка» ловит мяч – ей плюс очко.

Игра длится 3 мин.

Тест В. Борьба за мяч

На баскетбольной площадке игра 5х5, как в баскетбол. Но цель игры иная – чья команда дольше удержит мяч (без бросков в кольцо), та и выигрывает. За овладение мячом игрок получает очко, по сумме которых игроки и распределяются в ранговом ряду.

Тест Г. Разведка

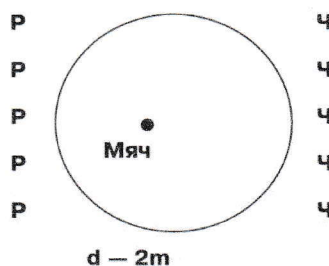


Рис. 3

Вызываются два человека (по одному из каждой команды). «Разведчик» (Р) старается взять мяч, а «часовой» (Ч) не дает этого сделать, стараясь осалить Р, пока он еще находится в кругу. Учитывается время, затраченное Р. Затем команды меняются ролями. Выигрывают те, у кого меньше касаний.

Итоговый контроль – проведение футбольного матча.

Приложение 2

3.2.Методические материалы

План-конспект занятия учебно-тренировочной группы

1. Тренер-преподаватель _____
2. Спортивный зал _____
3. Секция футбола
4. Возраст занимающихся: 10 – 18 лет
5. Продолжительность занятия: 45 минут
6. Тема занятия: тактическая подготовка - тактика игры в атаке
7. Цель занятия: комбинация «скрещивание»
8. Задачи:

- Объяснить важность наигранных комбинаций
- Показать несколько наигранных комбинаций «скрещивание» на макете футбольного поля
- Закрепить наигранные комбинации в упражнениях и игровой форме
- Указать на имеющиеся ошибки, способы их устранения

9. Тип урока: тренировка на открытом воздухе

10. Формы и методы работы: игровая, объяснение, показ (целостный и расчлененный метод).

Инвентарь и оборудование: поле для мини-футбола с воротами 2х3 м и сетками, 4 переносных футбольных ворот 0,8х1,2 м, футбольные мячи № 5 (5-6 шт.), фишки и конусы.

Алгоритм действия:

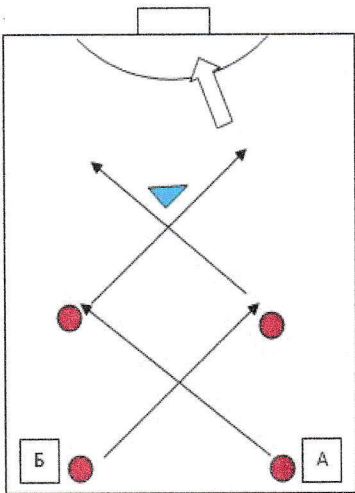
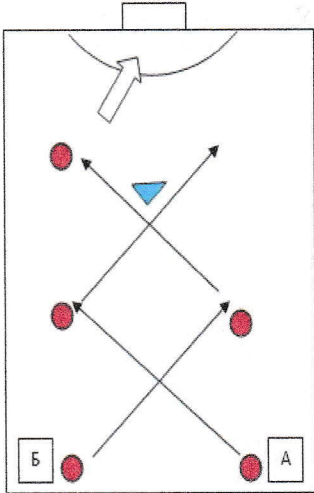
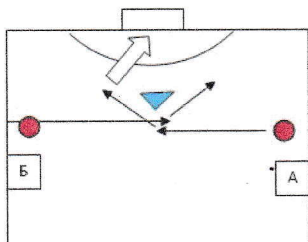
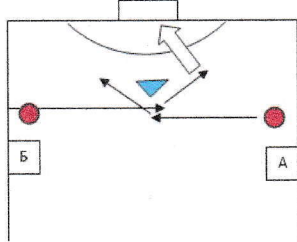
- Построение группы, объяснение цели и задач тренировки;
- Разминка, подводящие упражнения;
- Объяснение важности наигранных комбинаций
- Показ нескольких комбинаций на макете футбольного поля;
- Закрепление комбинаций в упражнениях и игровой форме;
- Разбор ошибок, советы по устранению ошибок, ответы на вопросы.
- Заминка

Частичные задачи	Содержание урока	Дозировка	Примечания
I.Подготовительная часть 10 мин			
Организация занимающихся	1.Построение, сообщение цели и задач тренировки	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
Разминка	1.Ходьба по периметру футбольного поля (поочередно: обычная, на носках, на пятках, «гусиным шагом»)	3 мин	Руки на поясе
	2.Бег в медленном темпе	3 мин	Обращать внимание на правильное дыхание, легкость бега на носках,

			следить за осанкой
	3. Бег с высоким подниманием бедра	2x8 м	Выполняется из положения стоя в шеренге, дистанция между занимающимися 2-3 м
	4. Бег с захлестом голени	2x8 м	То же самое
	5. Челночный бег 2x30 м	3 мин	Из положения стоя в колонне поочередно

II. Основная часть 30 минут

Подводящие упражнения	1. Передачи мяча в парах и тройках в 1-2 касания	3 мин	
Обучение комбинации «скрещивание»	1. Объяснить суть комбинации	3 мин	Комбинация может применяться на любом участке поля, но наиболее эффективна вблизи ворот соперника. При правильном исполнении защитникам непросто понять, у кого из нападающих останется мяч
	2. Показать несколько вариантов комбинации на макете: а) при движении игроков навстречу друг другу; б) при движении игроков под углом друг к другу	5 мин	Обратить внимание на то, что преимущество имеет игрок, движущийся без мяча.

Упражнения для разучивания комбинации «скрещивание»	1. Комбинации при движении игроков под различным углом друг к другу: а) игрок Б без мяча оставляет мяч партнеру; б) игрок Б без мяча подхватывает мяч у партнера	7 мин	Сначала выполняется без противодействия, затем с пассивным сопротивлением защитников
 			
2. Комбинации при движении игроков навстречу друг другу: а) игрок Б без мяча оставляет мяч партнеру; б) игрок Б без мяча подхватывает мяч у партнера	7 мин	Сначала выполняется без противодействия, затем с пассивным сопротивлением защитников. Игрок с мячом ведет мяч дальней от соперника ногой	
 			
3. Игра 5x5 с закреплением комбинации «скрещивание»	5 мин	Игроки делятся на 2 группы и занимаются на разных воротах	

III. Заключительная часть 5 мин			
Заминка	1. «Стретчинг» - повышение эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок	3 мин	Упражнения должны выполняться правильно и точно. Необходима максимальная концентрация на нагружаемую группу мышц. Обязательно статическое растягивание
	      		
	2. Подведение итогов занятия, домашнее задание	2 мин	