

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Родина»
от «18» августа 2021 года
протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО
ДЮСШ «Родина»

М. Х Тамазов

«10» августа 2021 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности по игровому виду спорта «ФУТБОЛ»

Уровень программы: ознакомительный, базовый

Срок реализации образовательной программы: 7 лет: 1656 ч. 1 год – 138 ч.; 2 год – 138 ч.; 3 год – 276 ч.; 4 год – 276 ч.; 5 год – 276 ч.; 6 год – 276 ч.; 7 год – 276 ч..)

Возрастная категория: с 6 до 8 лет, с 9 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 649

Составители:

Тренер-преподаватель по футболу:

Тамазов Руслан Рамазанович

Тренер-преподаватель первой категории

Колесников Артем Александрович

Инструктор-методист:

Волкова З.А.

ст. Бесскорбная, 2021

Содержание

I. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика вида спорта «Футбол»	3
1.2. Отличительные особенности программы	4
1.3. Условия прохождения программы	5
1.4. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы	5
1.5. Режим занятий	5
II. Содержание программы	6
III. Учебный план	7
3.1. Теоретическая подготовка	11
3.2. Общая физическая подготовка	15
3.3. Специальная физическая подготовка	16
3.4. Техническая подготовка	19
3.5. Тактическая подготовка	20
IV. Планируемый результат	21
V. Условия реализации программы	22
5.1. Участие в соревнованиях	23
5.2. Медико-биологический контроль	23
5.3. Требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	23
5.4. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования	24
5.5. Формы подведения итогов реализации программы	25
VI. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы	28
VII. Список литературы	28
7.1. Перечень Интернет-ресурсов	29

I. Пояснительная записка.

Футбол (от английского «foot»- нога и «ball» - «мяч») – это игра двух команд на специальном поле, цель которой – забить как можно больше мячей ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника. В составе каждой команды 11 человек, включая вратаря. Секрет популярности футбола сравнительно прост — это коллективная динамичная, интересная и простая игра. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2019 г. № 61573)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 года Министерство образования и науки РФ.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

1.1. Характеристика вида спорта «Футбол»

Футбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи паса, чётких действий вратаря, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в футболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают футболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно

оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности футбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Физкультурно-спортивная направленность – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Актуальность данной программы в том, что она способствует формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля детей и подростков, и помогает им в профессиональном самоопределении.

Подготовку футболиста необходимо рассматривать как целостную систему. В ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Педагогическая целесообразность - подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития и воспитания.

1.2. Отличительные особенности программы:

Данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того,

в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

1.3. Условия прохождения программы

В группы ознакомительного уровня подготовки, зачисляются все желающие дети в возрасте от 6 до 8 лет, имеющие разрешение врача и заявление родителей (законных представителей).

В группы базового уровня подготовки, зачисляются все желающие дети и подростки от 9 до 18 лет, имеющие разрешение врача и заявление родителей (законных представителей).

Программа разработана и обоснована целесообразностью разновозрастного состава группы. В которой созданы условия для интенсивной социальной адаптации детей и направлены на повышение психологической готовности ребёнка к включению в образовательную деятельность, на диагностику уровня его общих и специальных способностей, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.

1.4. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Уровень сложности	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Ознакомительный	10	25	3
Базовый	10	25	6

Срок реализации общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности программы составляет до 7 лет.

Уровень программы: ознакомительный, базовый.

Форма обучения: очная.

1.5. Режим занятий.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма детей. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Год обучения	Уровень подготовки	Объем учебно-тренировочной работы, час, в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
весь период	ознакомительный	3ч. в неделю	138
	базовый	6 ч. в неделю	276

В группах спортивно-оздоровительного этапа **ознакомительного уровня** тренировочные занятия не превышают 1-го академического часа - (3 раза в неделю), для **базового уровня** занятия не превышают 2-х академических часов- (3 раза в неделю).

Продолжительность занятий: для групп ознакомительного уровня подготовки 45 мин.; для групп базового уровня подготовки – 90 мин.

Цель: Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий футболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить основным техническим приемам футбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела «Физическая культура и спорт» – спортивные игры (футбол);
- обучить основным тактическим приемам футбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

II. Содержание программы

Материал даётся в трёх разделах: теоретическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории футбола, основам личной гигиены, правилам соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять их в соревнованиях.

III. Учебный план

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей образовательной программе для групп спортивно-оздоровительного этапа

составляется в соответствии с программой для МАУ ДО ДЮСШ по футболу из расчета 46 недель в учебном году. Распределение часов в учебном плане, осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной общеразвивающей программе. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами спортивно-оздоровительного этапа.

Учебный год начинается 1 января. МАУ ДО ДЮСШ «Родина» осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной общеразвивающей программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Основными формами учебного процесса являются учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

Данная программа может реализовываться дистанционно с применением дистанционных технологий, проведением индивидуального онлайн-консультирования с родителями с целью организации учебного процесса.

Предусмотрено сокращение режима занятий с учётом использования технических средств обучения при применении дистанционных технологий, согласно рекомендациям СанПин.

Учебно-тематический план ознакомительного уровня подготовки
(рассчитан на 46 недель в году)

№ п/п	Разделы подготовки	Годы обучения.
		Весь период
1	Теория	4
2	Психологическая подготовка	+
3	Общая физическая подготовка	41
4	Специальная физическая подготовка	11
5	Техническая подготовка	54
6	Тактическая подготовка	16
7	Учебные и тренировочные игры	8
8	Контрольные игры и соревнования	+
9	Подготовка к сдаче, сдача контр. нормативов	2
10	Медико-биологический контроль	2
ИТОГО:		138

Учебно-тематический план базового уровня подготовки
(рассчитан на 46 недель в году)

№ п/п	Разделы подготовки	Годы обучения.
		Весь период
1	Теория	8
2	Психологическая подготовка	+
3	Общая физическая подготовка	82
4	Специальная физическая подготовка	21
5	Техническая подготовка	107
6	Тактическая подготовка	33
7	Учебные и тренировочные игры	17
8	Контрольные игры и соревнования	+
9	Подготовка к сдаче, сдача контр. нормативов	4
10	Медико-биологический контроль	4
ИТОГО:		276

**Примерный план-график распределения учебных часов
ознакомительного уровня подготовки**

№ н/п	Разделы подготовки	Количество учебных часов по месяцам												всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Теория		1	1							1		1		4
Практика														
1.	Общая физическая подготовка	4	3	4	4	4	4		3	4	3	4	4	41
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
3.	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5		4	5	5	5	5	54
4.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	1			1	2	1	1	16
5.	Игровая подготовка			2	1	1				1	2	1		8
6.	Контрольные и календарные игры													
7.	Контрольно-переводные испытания						1						1	2
8.	Восстановительные мероприятия													
9.	Медицинское обследование						1						1	2
Всего часов:		13	12	14	13	13	13		8	13	13	13	13	138

**Примерный план-график распределения учебных часов
базового уровня подготовки**

№ н/п	Разделы подготовки	Количество учебных часов по месяцам												всего часов
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Теория		2	2							2		2		8
Практика														
1.	Общая физическая подготовка	8	6	8	8	8	8		6	8	6	8	8	82
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	21
3.	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10		8	10	10	10	10	107
4.	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	2			2	4	2	2	33
5.	Игровая подготовка			4	2	2				2	4	2		17
6.	Контрольные и календарные игры													
7.	Контрольно-переводные испытания						2						2	4
8.	Восстановительные мероприятия													
9.	Медицинское обследование						2						2	4
Всего часов:		26	24	28	26	26	26		16	26	26	26	26	276

Расписание учебных занятий

№	Ф. И. О.	Вид спорта	Группа	Место занятий	Понед.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресен	Часы
1	Колесников Арте́м Александрович	Футбол	3-Ф СО	с/зал ДЮСШ «Родина»	Выходной	17:30-19:00				10:00-11:30	10:00-11:30	6

3.1. Теоретическая подготовка

Тема I. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы

футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Сказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха ними. Показателя динамики восстановления работоспособности футболиста.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной Физической подготовке для юных футболистов.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, исследование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: “зона”, “персональная опека”, комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения “вне игры”.

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактик противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор килограмм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Морально-волевая подготовка спортсмена.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действия, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и "до отказа", с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях — важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической тактической подготовленности юных футболистов.

Урок — основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь .

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

3.2. *Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход, с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рынки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные меховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпали с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием

предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты, с места и с разбега. Толкание ядра.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

3.3. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рынок за мячом" и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать" и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рынок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рынком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5—15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа — рывки на 2-3 м с

последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40—80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа 'Волк во рву', "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Бросим футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя- тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек ударами по воротам; с увеличением длины рынка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом. Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставал высоко подвощенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот: на 90—180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа “Живая цель”, “Салки мячом”, “Ловля парами” и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидкой трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

3.4. Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением “перекатом”.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рынков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рынки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения “уход” выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт “остановкой” мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рынок с мячом). Обманное движение “ударом” по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

3.5. *Тактическая подготовка*

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для “открывания” на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация “игра в стенку”.

Выполнять простейшие комбинации при стандартах положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять “закрывание”. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинаций “стенка”. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником “стандартных” комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от “угла удара”, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

IV. Планируемый результат

Занятия расширяют диапазон двигательных способностей обучающихся, облегчают в дальнейшем усвоение школьной программы по физической культуре.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

Разнообразие форм занятий дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей успешно решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. В период обучения в оздоровительных группах у детей активно формируются нравственно волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и др.

Результат программы:

1. Общее оздоровление и укрепление здоровья учащихся.
2. Дальнейшее развитие творческих и физических способностей воспитанников.
3. Формирование здорового образа жизни детей.
4. Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, спортивными играми.

5. Снижение темпа роста негативных социальных явлений в подростковой и молодежной среде.
6. Повышение результативности в игровых видах спорта.
7. Удовлетворенность родителей и детей формами организации свободного времени.
8. Исполнение социального заказа общества на организацию летней оздоровительной кампании.
9. Внедрение новых форм организации летнего отдыха, оздоровления, занятости детей и подростков.
10. Подготовка учащихся к зональным, краевым соревнованиям по футболу.

К концу обучения в спортивно-оздоровительной группе обучающиеся Должны знать:

- гигиенические требования к обучающимся, правила личной гигиены;
- режим дня спортсмена, основы правильного питания;
- естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- историю развития футбола в России и терминологию избранной игры;
- основные правила игры в футбол;
- основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства;
- основные приёмы тактических действий в нападении и в защите;
- правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств;
- правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием;
- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале);
- правила общения с тренером-преподавателем и сверстниками.

Должны уметь:

- составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- выполнять основные технические и тактические действия в игре;
- преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата;
- проявлять дружеские отношения в коллективе сверстников, чувства уважения к старшим, к сопернику, к судьям.

Мотивационная сфера (интерес)

Формируется интерес к самостоятельным и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

V. Условия реализации программы

К условиям реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения. Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации дополнительной общеобразовательной образовательной общеразвивающей программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2019 г. № 61573)

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе принимаются все желающие дети и подростки при наличии вакантных мест и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

5.1 Участие в соревнованиях

Участия в соревнованиях проводятся согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий спортивной школы.

5.2 Медико-биологический контроль

Неотъемлемой частью современной теории спорта является контроль, который включает в себя медико-биологическую и педагогическую направленность. Для получения объективной информации необходимо использовать этапный вид контроля.

Этапный контроль определяет изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий. С его помощью определяется стратегия на последующий период занятий.

5.3. Требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение следующих требований:

- участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения;
- соревнования проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду соревнования, сезону, погоде;

- проведение соревнований с использованием исправного инвентаря и оборудования,

- избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам;

- при плохом самочувствии или при получении травмы участником соревнований прекратить участие в соревнованиях, сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в лечебное учреждение.

В случае травмы тренер обязан оказать первую помощь пострадавшему и немедленно сообщить об этом в соответствующие инстанции.

При проведении тренировочных занятий по общей подготовке во избежание травм, потертостей, одежда футболиста должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь и тренажеры быть исправны, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера-преподавателя.

5.4. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности занимающихся. В практике спорта выделяют три вида педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

1. Текущий контроль

Текущий контроль

Сроки проведения контрольных мероприятий в учреждении в соответствии с учебными планами на текущий год.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача,

- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся,

- осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки,

- соревнования.

Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися Программ по видам спорта после каждого года (периода) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения. Основными задачами промежуточной аттестации являются:

- осуществление контроля выполнения в полном объеме Программ по видам спорта на этапах,
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы,
- выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов,
- комплектование сборных команд учреждения, района по видам спорта,
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации: контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год по окончании соревновательного сезона (ноябрь-декабрь).

Обучающиеся, не сдавшие КПН и не зачисленные в группы на следующий год обучения, решением педагогического совета могут быть оставлены на второй год обучения.

При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год (период) обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программ соответствующего года (периода) обучения.

Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП.

5.5. Формы подведения итогов реализации программы

Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества учебно-тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами.

**Комплекс контрольно-переводных упражнений по ФУТБОЛУ для промежуточной и итоговой аттестации
для ознакомительного и базового уровня образовательной программы (девушки)**

№	Контрольные упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
<i>Быстрота:</i>								
1	Бег 30 м.	Не более 7,4 с.	Не более 7,2 с.	Не более 6,8 с.	Не более 6,6 с.	Не более 6,4 с.	Не более 6,2 с.	Не более 6,0 с.
2	Бег на 60 м.	-	-	Не более 12,5 с.	Не более 12,3 с.	Не более 12,1 с.	Не более 11,9 с.	Не более 11,7 с.
<i>Координационные способности:</i>								
3	Челночный бег 3x10 м.	-	-	Не более 10,0 с.	Не более 9,8 с.	Не более 9,6 с.	Не более 9,4 с.	Не более 9,2 с.
<i>Скоростно-силовые способности:</i>								
4	Прыжок в длину с места	Не менее 90 см.	Не менее 100 см.	Не менее 110 см.	Не менее 120 см.	Не менее 130 см.	Не менее 140 см.	Не менее 150 см.
<i>Выносливость:</i>								
5	Бег 500 м.	-	-	+	+	+	+	+

**Комплекс контрольно-переводных упражнений по ФУТБОЛУ для промежуточной и итоговой аттестации
для ознакомительного и базового уровня образовательной программы (юноши)**

№	Контрольные упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
<i>Быстрота:</i>								
1	Бег 30 м.	Не более 7,2 с.	Не более 7,0 с.	Не более 6,6 с.	Не более 6,4 с.	Не более 6,2 с.	Не более 6,0 с.	Не более 5,8 с.
2	Бег на 60 м.	-	-	Не более 12,3 с.	Не более 12,1 с.	Не более 11,9 с.	Не более 11,7 с.	Не более 11,5 с.
<i>Координационные способности:</i>								
3	Челночный бег 3x10 м.	-	-	Не более 9,8 с.	Не более 9,6 с.	Не более 9,4 с.	Не более 9,2 с.	Не более 9,0 с.
<i>Скоростно-силовые способности:</i>								
4	Прыжок в длину с места	Не менее 95 см.	Не менее 105 см.	Не менее 115 см.	Не менее 125 см.	Не менее 135 см.	Не менее 145 см.	Не менее 155 см.
<i>Выносливость:</i>								
5	Бег 500 м.	-	-	+	+	+	+	+

VI. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы

- Типовая программа;
- Игровой зал (36,05x18.23);
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- DVD-диски о технических приёмах в футболе;
- Раздаточный материал для родителей;
- Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу.
- спортивный инвентарь и оборудование в футболе.

VII. Список литературы

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Количество
1	2	3
Обязательная.		
1.	В.П., Губа П.В. Кващук, Краснощеков В.В., П.Ф.Ежов, В.А.Блинов Программа по футболу, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2010г	1
2	О. Б. Лапшин. – Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.	
3	Мелентьев, Валерий Футбольные финты, уловки, трюки / Валерий Мелентьев. - М.: Спорт, 2018.	
Дополнительная		
1.	Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012г.	1
2.	Закон РФ «о физической культуре и спорте в Российской Федерации» №198-ФЗ от 23.07.2013г.	1
3.	О. Б. Лапшин. – Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.	1
4.	Мини-фубол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С.	1

	Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010г.	
5.	И. А. Рыбалёва – Учебно-методическое пособие, Краснодар, 2019	1
6.	Рыбалёва И. А. –«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Краснодар, 2020г.	1

7.1. Перечень Интернет-ресурсов

1. olympic.ru - Олимпийский Комитет России;
2. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
3. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
4. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
5. (RMC.23@ya.ru)