

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 8
ПО ФУТБОЛУ"**

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 119-О от 02.11.2022 г.



Директор ГБУ СШОР № 8 по футболу

В. В. Семин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы – без ограничений

г. Нижний Новгород, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3 стр.
1.1. Цели.....	3 стр.
1.2. Задачи.....	4 стр.
1.3. Результаты освоения программы.....	4 стр.
1.4. Контингент.....	4 стр.
2. Учебный план	5 стр.
3. Календарный учебный график	6 стр.
4. Рабочие программы учебных модулей (видов спортивной подготовки)	8 стр.
4.1. Рабочая программа учебного модуля «Теоретическая подготовка».....	8 стр.
4.2. Рабочая программа учебного модуля «Общая физическая подготовка».....	9 стр.
4.3. Рабочая программа учебного модуля «Специальная физическая подготовка».....	9 стр.
4.4. Рабочая программа учебного модуля «Техническая подготовка».....	11 стр.
4.5. Рабочая программа учебного модуля «Тактическая подготовка».....	12 стр.
4.6. Рабочая программа учебного модуля «Соревновательная деятельность».....	14 стр.
4.7. Рабочая программа учебного модуля «Подвижные и спортивные игры».....	14 стр.
5. Оценочные материалы	14 стр.
5.1. Промежуточная аттестация.....	14 стр.
5.2. Организация процесса аттестации.....	14 стр.
5.3. Формы проведения аттестации.....	14 стр.
5.4. Текущий контроль.....	14 стр.
5.5. Система и критерии оценок при проведении аттестации.....	16 стр.
5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации.....	16 стр.
6. Условия реализации программы	17 стр.
7. Методические материалы	17 стр.
8. Перечень информационного обеспечения программы	18 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся - детей и взрослых.

Футбол - (от англ. foot - ступня, ball - мяч) - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

Соревнования по футболу, как и в любом другом виде спорта - важная составляющая игры. Соревнования организуются национальными, региональными и муниципальными федерациями, для каждого турнира составляется регламент, в котором обычно определяют состав участников, схему проведения турнира, правила определения победителя при равенстве очков и какие-либо особенности проведения турнира, например - количество замен. Соревнования делятся на внутренние и международные, которые в свою очередь разделяются на клубные и соревнования национальных сборных.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее-Программа) разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренера-преподавателя с юными обучающимися.

1.1. Цели Программы:

- укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие организма обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, приверженности к ведению здорового образа жизни;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- адаптация в социуме, воспитание трудолюбия, настойчивости, активности;
- совершенствование физических качеств с направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации и силы;
- достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к учебе и общественно-полезной деятельности;
- отбор перспективных в спортивном плане детей и молодежи, их ориентация для дальнейших занятий спортом и, в частности, футболом.

1.2. Основные задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в футболе.

1.3. Результатом освоения Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья обучающихся;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

В области теории и методики физической культуры и спорта знания:

- истории развития этого вида спорта;
- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- об основах тренировочного процесса;
- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- о требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- в воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

1.4. Контингент

Для подготовки по Программе зачисляются лица в возрасте от 6 лет желающие заниматься в Учреждении, имеющие справку о состоянии здоровья с

заключением врача о возможности заниматься физической культурой и спортом и заявление родителей.

При приеме на обучение по Программе, Учреждение вправе проводить отбор детей в возрасте от 6 лет и старше с целью выявления способностей, необходимых для освоения Программы. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Особенности формирования групп занимающихся по Программе.

Категория занимающихся (возраст)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимально допустимый количественный состав группы (человек)	Срок освоения программы
6-7(8) лет	15	25	1-2(3) года
8-10 лет	15	25	до 18 лет
11-15 лет	15	25	
15-18 лет	15	25	

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол», включает учебный план сроком освоения:

для детей, зачисленных на обучение по Программе в возрасте 6-7 лет – 1-3 года;
для лиц, продолживших обучение по Программе после достижения 8-летнего возраста или зачисленных на обучение по Программе старше 8 лет – ограниченно достижением предельного возраста обучения по программе (18 лет).

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по Программе;
- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта, и сохранения единого образовательного пространства;
- учитывает особенности возрастного и индивидуального развития, физических способностей и спортивных качеств обучающихся.

Таблица 2. Учебный план Программы по предметным областям (модулям)

№ п/п	Модуль	Этап подготовки
		Спортивно-оздоровительный (весь период)
1	Теоретическая подготовка	14
2	Общая физическая подготовка	61
3	Специальная физическая подготовка	39
4	Техническая подготовка	44
5	Тактическая подготовка	31
6	Соревновательная деятельность	20
7	Подвижные и спортивные игры	61
Общее количество часов		270

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей видов спорта и возрастных особенностей обучающихся.

3. Календарный учебный график

1	Начало учебного года	09 января
2	Окончание учебного года	31 декабря
3	Продолжительность учебного года	45 недель (6 часов в неделю, 270 часов в год)
4	Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
5	Режим занятий	По утвержденному расписанию
6	Продолжительность занятий	45 минут
7	Сменность занятий	2 смены
8	Перерыв между сменами	12.00–13.00
9	Начало занятий	8:00
10	Окончание занятий	20:00
11	Сроки промежуточной аттестации	01.10.2023-23.10.2023
12	Периоды отдыха (каникул)	Зимние каникулы: 02.01.2023-08.01.2023, летние каникулы: 03.07.2023-13.08.2023.

Календарный учебный график распределения учебных часов (45 недель)

№ п/п	Содержание занятий	часы	Январь (каникулы с 01.01.2023 по 08.01.2023)	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль	август	сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь
1	Теоретическая подготовка	14	1	1	2	2	1	1	(каникулы с 03.07.2023 по 13.08.2023)		1	3	1	1
2	Общая физическая подготовка	61	4	5	8	5	5	5		4	5	10	6	4
3	Специальная физическая подготовка	39	3	3	3	3	3	4		4	4	4	4	4
4	Техническая подготовка	44	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4
5	Тактическая подготовка	31	3	3	3	3	4	3			3	3	3	3
6	Соревновательная деятельность	20		2		2	2	4			4	2	2	2
7	Подвижные спортивные игры	и 61	5	6	9	6	5	7		4	5		6	8
ВСЕГО ЧАСОВ		270	20	24	29	25	24	28		16	26	26	26	26

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ (ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы учащимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, соревновательная деятельность, подвижные и спортивные игры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический материал даётся с учётом развития тех качеств, которые пригодятся в жизни - мышление, память, внимание, наблюдательность, последовательность рассуждений. На индивидуальных занятиях - анализ, синтез, сравнение, обобщение, обоснование выводов.

Учитывая возрастные и индивидуальные особенности юных обучающихся, методики подачи учебно-тематического и проблемного материала на разных ступенях обучения постоянно меняются.

Основной формой учебного процесса является занятие.

Основными формами организации тренировочного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, специалистов в соответствии с содержанием Программы;
- групповые практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями Программы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения.

4.1. Рабочая программа учебного модуля «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

Основные темы и содержание теоретических занятий: физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (понятие о физической культуре и спорте, формы физической культуры); здоровый образ жизни как основа полноценного функционирования и развития человека; организм человека и закаливание организма, гигиена и питание (сведения о строении и функциях организма человека, значение и основные правила закаливания, закаливание воздухом, водой и солнцем, гигиена, режим, питание); история и специфика футбола, выдающиеся российские спортсмены и спортивные команды, «звезды» мирового футбола; техника безопасности при занятиях физической культурой, спортом и футболом.

№	Наименование темы	Количество часов
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	3
2	Здоровый образ жизни как основа полноценного функционирования и развития человека	2
3	Организм человека и закаливание организма, гигиена и питание	3
4	История и специфика футбола, выдающиеся российские спортсмены и спортивные команды, «звезды» мирового футбола	2
5	Техника безопасности при занятиях физической культурой, спортом и футболом.	3
Промежуточная аттестация		1
Итого		14

4.2. Рабочая программа учебного модуля «Общая физическая подготовка»

Решающую и основополагающую роль в подготовке футболистов играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: *общую и специальную подготовку*.

Под **общей подготовкой** понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

№	Наименование темы	Количество часов
1	Строевые упражнения: команды для управления строем	10
2	Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением	25
3	Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, перекаты, перевороты	10
4	Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100м. Кроссы до 1000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча	14
Промежуточная аттестация		2
Итого		61

4.3. Рабочая программа учебного модуля «Специальная физическая подготовка»

Под **специальной подготовкой** понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма. Специальная физическая подготовка (СФП) - физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование

специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, участие в групповых соревнованиях по развитию физических качеств, совершенствование в избранном виде спорта.

№	Наименование темы	Количество часов
1	<p><u>Упражнения для развития скорости.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. - упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.) - упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5 и т.п., - для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча. 	10
2	<p><u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч. - для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением. 	10
3	<p><u>Упражнения для развития специальной выносливости.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Переменный бег, кроссы. - Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам). - Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. - Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками. 	9
4	<p><u>Упражнения для развития ловкости.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, 	9

<p>доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо. - Комбинированная эстафета с преодолением препятствий. - жонглирование мячом. - парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Зигзагообразный бег. - для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. 	
Промежуточная аттестация	1
Итого	39

4.4. Рабочая программа учебного модуля «Техническая подготовка»

На возрастном уровне группы спортивно-оздоровительной направленности неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

№	Наименование темы	Количество часов
1	<p>Техника передвижения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления. - прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега. - остановка во время бега выпадом и прыжком. - повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении. - для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». 	16
2	<p>Техника владения мяча.</p> <p><u>Удары по мячу ногой.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - удары внутренней и средней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Удары на точность. <p><u>Удары по мячу головой.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу. <p><u>Остановка мяча.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. 	17

	<ul style="list-style-type: none"> - остановка бедром, грудью. - остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника. <u>Ведение мяча.</u> - ведение внешней частью подъема (внутренней). - ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом. <u>Обманные движения (финты).</u> - «уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). - финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом). - обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). <u>Отбор мяча.</u> - при единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. <u>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</u> - вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. - вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру. 		
3	<p>Техника игры вратаря.</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками. - ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъем с мячом после падения. - ловля катящегося мяча без падения и с падением. - ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега. - отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. - бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. - выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность. 		10
Промежуточная аттестация			1
Итого			44

4.5. Рабочая программа учебного модуля «Тактическая подготовка»

Особое место в процессе подготовки юных футболистов должно быть отведено воспитанию «тактической грамотности» футболистов.

Цель тактической подготовки – дать футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.

Тактическое мастерство футболистов заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

№	Наименование темы	Количество часов
1	<p>Тактика нападения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча. - использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации. - групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. -командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. 	11
2	<p>Тактика защиты.</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам. - групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря. -командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. 	11
3	<p>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, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.</p>	8
Промежуточная аттестация		1
Итого		31

4.6. Рабочая программа учебного модуля «Соревновательная деятельность»

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник борьбы. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи.

№	Наименование темы	Количество часов
1	Участие в соревнованиях	19
Промежуточная аттестация		1
Итого		20

4.7. Рабочая программа учебного модуля «Подвижные и спортивные игры»

№	Наименование темы	Количество часов
1	- подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.	30
2	- спортивные игры: волейбол, баскетбол (по упрощённым правилам).	30
Промежуточная аттестация		1
Итого		61

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы. В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончании освоения образовательной программы также проводится промежуточная аттестация. Теоретическая подготовка сдаётся в форме устного опроса.

5.1. Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «футбол» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определёнными в программе.

5.2. Организация процесса аттестации.

Аттестация занимающихся проводится в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и собеседования по теоретической части программы.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов освоения Программы занимающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице 3.

Таблица 3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися для перевода их на программу спортивной подготовки по футболу

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 6,6 с.)	Бег на 30 м. (не более 6,9 с.)
	Бег на 60 м. не более 11,8 с.)	Бег на 60 м. (не более 12,0 с.)
	Челночный бег 3x10 м. (не более 9,3 с.)	Челночный бег 3x10 м. (не более 9,5 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см.)
	Тройной прыжок (не менее 360 см.)	Тройной прыжок (не менее 300 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см.)
Выносливость	Бег на 1000 м. (без учета времени)	Бег на 1000 м. (без учета времени)

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке

Бег 30 м и 60 м с высокого старта: проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров и 60 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол.

Челночный бег 3x10 м: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см, на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места: проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

Тройной прыжок: проводится в спортивном зале или на беговой дорожке в спортивной обуви.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: тройной прыжок с разбега состоит из их трех прыжков, которые выполняются в определенной последовательности. После разбега прыгун делает скачок, отталкиваясь от поверхности сильнейшей ногой и приземляясь на ту же ногу. Затем следует прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу. Третий прыжок начинается с отталкивания маховой ногой и заканчивается приземлением на обе ноги в яму с песком.

Прыжок вверх с места со взмахом руками: проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: сантиметровая лента на стене.

Описание: Испытуемый располагается под щитом и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленной на щите. Показатель подскока рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Тест выполняется трижды, учитывается лучший результат.

5.3 Формы проведения аттестации.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Разделы «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка», «Соревновательная деятельность» - выполнение контрольных испытаний и тестов, участие в соревнованиях.

5.4 Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения занятий.

5.5 Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал»; отрицательное - «не сдал».

5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается директором организации.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Требования к материально-техническому обеспечению:

- наличие футбольного поля;
- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки: ворота футбольные, мячи футбольные, флаги для разметки футбольного поля, ворота футбольные (переносные, уменьшенных размеров), стойки для обводки, гантели массивные, насос универсальный для накачивания мячей, мяч набивной (медицинбол), сетка для переноски мячей.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические рекомендации по реализации программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол» включают в себя логику организации и сопровождения образовательного процесса.

Методика работы включает в себя:

- *особенности организации образовательного процесса – очное обучение;*
- *методы обучения - словесный, наглядный, практический; объяснительно иллюстративный, игровой; воспитания - упражнение, мотивация;*
- *формы организации образовательного процесса - групповая, исходя из специфики направленности программы;*
- *формы организации занятия - тренировочное занятие, беседа, игра, наблюдение, практическое занятие.*

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978
2. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС., 1986
3. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989
4. Банникова Т.А., Стрельцов В.П. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003
5. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985
6. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979
7. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008
8. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976
9. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976
10. Жуков М.Н. Подвижные игры – М.: Издательский центр «Академия», 2001
11. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007
12. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007
13. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010
14. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма / опорно-двигательный аппарат/. – М., 1986
15. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000
16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) – Изд-во: Владос, 2004
17. Рыкунов С.Д. Общая и возрастная физиология. – Спб., 2002
18. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. – М., 1998
19. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982
20. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров/Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983
21. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Программа «Старт».- М.: Владос, 2003

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Российского футбольного союза [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rfs.ru>

2. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru>
4. Официальный сайт УЕФА [Электронный ресурс]. URL: <http://ru.uefa.com>
5. Официальный сайт ФИФА [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fifa.com>