

Бюджетное общеобразовательное учреждение
города Омска «Средняя общеобразовательная школа №6»

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения _____Е. А Таран Протокол №1 от «29» августа 2023 г.	РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета Протокол №1 от «29» августа 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа № 6» _____Нечаева Ю. Н. Приказ № 156 от «31» августа 2023
--	---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Футбол»

Возраст обучающихся 14-16лет

Срок реализации программы - 2 года

Автор программы:

педагог дополнительного
образования Бойко С.С.

г. Омск

2023г.

1. Содержание	2
2. Пояснительная записка	3
2.1. Направленность программы.....	3
2.2. Актуальность программы	3
2.3. Адресат.....	4
2.4. Срок и объём освоения программы.....	4
2.5. Формы обучения программы.....	4
2.6. Особенности образовательного процесса.....	4
2.7. Педагогическая целесообразность	5
2.8. Практическая значимость	5
2.9. Цель программы	5
2.10. Задачи программы	5
2.11. Планируемые ожидаемые результаты	6
2.12. Механизм оценивания результатов	8
2.13. Формы подведения итогов реализации Программы.....	8
3. Содержание программы	9
3.1. План график распределения программного материала учебно-.....	10
3.2. План график распределения программного материала учебно- тренировочной группы второго года обучения	10
3.3 Учебно-тематическое планирование.....	11
3.4. Воспитательная работа	15
3.5. Мониторинг качества образования и система контроля.....	16
3.6. Оценочные результаты.....	16
3.7. Материально техническое обеспечение.....	18
3.8. Учебно-методическое обеспечение.....	18

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 №1644);

-СанПиН2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020г. № 28;

- Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. № 880).

2.1. Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

2.2. Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа способствует формированию у обучающихся необходимых знаний, умений, навыков которые являются залогом высокой

работоспособности и здорового образа жизни. Освоение программы развивает физические качества, необходимые для игры в футбол, формирует коммуникативные навыки необходимые для взаимодействия в команде. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Отличительная особенность Программы заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, направлена на удовлетворение интересов обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта «футбол». Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по футболу и технике судейства.

2.3. Адресат Программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» предназначена для детей в возрасте 11 - 16 лет.

2.4. Срок и объём освоения Программы. Срок освоения программы – 2 года. На полное освоение программы требуется 408 часов, включая индивидуальные консультации, теоретические (занятия по теории и тактике), практические (занятия на стадионе/спортзале), соревнования. Общее количество часов в год – 204 часа (34недели).

2.5. Форма обучения. Форма обучения – очная. Форма организации деятельности обучающихся – групповая. Наполняемость группы:12-18 человек. В одной группе допустима разница в возрасте обучающихся не более 3 лет. Формы проведения занятий: основная форма – учебное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, соревнования. По типу занятия могут быть практическими, теоретическими, контрольными, тренировочными, диагностическими, комбинированными.

2.6. Особенности организации образовательного процесса. Набор детей в группу – свободный, имеющих допуск врача для занятий физической культурой и спортом. Программа предусматривает индивидуальные, групповые, командные формы работы с детьми. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 6 часов. Занятия проводятся 2 - 3 раза в неделю, продолжительностью 90 – 135 минут.

2.7. Педагогическая целесообразность данной Программы обусловлена:
– доступностью , популярностью среди детей и молодёжи;

– возможностью ее использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;

- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Футбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

2.8. Практическая значимость. Освоение Программы способствует приобретению обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Ведущая теоретическая идея Программы - коллегиальный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, братства, взаимовыручки, развивает такие моральные качества, как чувство ответственности, уважение к товарищам по команде и соперникам, приучает к дисциплине. Ключевыми понятиями являются: футбол (англ. football от foot «ступня» + ball «мяч») это 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. ЗОЖ – здоровый образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Команда - группа лиц, объединённая общими мотивами, интересами, идеалами, действующая сообща. Участники команды объединены поддержкой друг друга и несут коллективную ответственность за результат деятельности всей команды.

2.9. Цель программы - углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

2.10. Задачи Программы:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

2.11. Планируемые результаты:

Образовательные результаты – характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения Программы.

В образовательной сфере планируемыми результатами является:

- овладение знаниями о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- овладение навыками и умениями в данной деятельности, самостоятельной организацией занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости, силы, гибкости координации, ловкости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

2.12. Механизм оценивания образовательных результатов.

Уровень теоретических знаний.

Низкий уровень: обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

Средний уровень: обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

Высокий уровень: обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

Уровень практических навыков игры, техники выполнения технических элементов.

Низкий уровень: требуется контроль педагога за выполнением.

Средний уровень: требуется периодическое напоминание алгоритма выполнения технических упражнений.

Высокий уровень: четко самостоятельно выполняет все технические упражнения.

2.13. Формы подведения итогов реализации Программы. Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся. Основными формами подведения итогов реализации программы являются тестирование и самоанализ обучающимися своих достижений и высоких результатов. Оцениваются знания, умения и навыки обучающихся по 3-бальной системе: низкий, средний, высокий уровни усвоения знаний, практических умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- соревнования по ОФП, СФП;
- оценка успешности участия в соревнованиях «Кожаный мяч»;
- оценка успешности участия в соревнованиях «Мини-футбол в школу».

В конце учебного года проходит итоговое занятие и лучшие спортсмены награждаются дипломами.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы делится на три основных раздела: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) и основы футбола (техническая и тактическая подготовка).

В разделе “Теоретическая подготовка” изучается материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают физические качества, необходимые для обучения игры в футбол.

В разделе «Основы футбола» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия. На протяжении первого года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.

Основной принцип тренировочной работы в группе 1 года обучения - начальная всесторонняя подготовка учащихся, знакомство с элементами игровой специализации. В группе 1-ого года обучения большее внимание уделяется общей физической подготовки, теоретическому материалу, правилам соревнований.

Основной принцип тренировочной работы в группе 2 года обучения - дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также углубленное знакомство с элементами игровой специализации. В группе 2-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

3.1. План график распределения программного материала группы
первого года обучения (сентябрь-май) 34 недели

№ п/ п	Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего за год часов
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	9	9	10	7	6	6	7	7	7	68
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	7	6	6	6	6	6	55
4	Техническая подготовка	5	6	6	5	6	6	8	8	4	54
5	Тактика игры	-	-	-	1	1	-	1	1	1	5
6	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	2	-	-	2	1	2	-	-	2	9
7	Учебные игры, соревнования	-	-	-	-	2	-	-	-	2	4
	Всего:	23	22	23	23	23	21	23	23	23	204

3.2. План график распределения программного материала группы второго года обучения (сентябрь-май) 34недели

№п/ п	Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего за год часов
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	5	5	52

3	Специальная физическая подготовка	6	6	7	7	6	6	6	6	6	56
4	Техническая подготовка	7	8	8	6	6	6	8	8	5	62
5	Тактика игры	1	1	1	1	1	-	1	3	2	11
6	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	2	-	-	2	1	2	-	-	2	9
7	Учебные игры, соревнования	-	-	-	-	2	-	1	-	2	5
	Всего:	23	22	23	23	23	21	23	23	23	204

3.3. Учебно-тематическое планирование.

Программный материал для групп первого и второго год обучения.

Теоретическая подготовка.

Темы по теоретической подготовке по годам обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов по годам обучения	
		1 год	2 год
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1
2.	Краткий исторический обзор развития футбола в России и за рубежом. Международные турниры по футболу. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития футбола в Омске.	2	2
3.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортом. Обеспечение безопасности во время тренировки по футболу. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.	2	2
4.	Одежда и обувь при занятиях спортом, футболом. Инвентарь применяемый на тренировках.	1	1
5.	Гигиена, закаливание, режим дня. Понятие о гигиене, ее значение и	2	1

	основные задачи. Личная гигиена занимающихся футболом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Роль закаливания организма спортом.		
6.	Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований.		2
	Всего	9	9

ОФП. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Упражнения с предметами и без предметов. Оценка качества выполнения упражнения.

Упражнения для развития физических качеств. Ходьба, бег на короткие дистанции. Подвижные и спортивные игры. Прыжки в длину и в высоту. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Упражнения на снарядах. Ловля и метание мяча.

СФП. Специально – подготовительные упражнения. Бег с резким торможением и последующими стартами. Челночный бег на различные дистанции (5х30, 10х15, 10х20 и. т. д.). Бег с прыжками вверх, вперёд, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений; Удары по мячу на дальность. Упражнения для развития стартовой скорости: челноки прямо и вперёд спиной из различных: исходных положений, перемещение прыжками, в полу приседе и в глубоком приседе вперед – назад, вправо - влево, броски и ловля мячей. Эстафеты и подвижные игры с применением мяча.

Техническая подготовка. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность. Остановка мяча стопой. Остановки с переводом в стороны. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партеров; изменяя скорость,

выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. Обманные движения или финты. Обманные движения: «уход» выпадам. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставными шагами и скачками. Ловля летящего на встречу 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 с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и 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 и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Уметь точно передать мяч в ноги партнеру. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории мяча. Определение игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ногу партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Уметь правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Уметь оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «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 открывающемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот.

Каждый ребёнок очень индивидуален по структуре тела, ростовым показателям, мышечной массе и половому созреванию. Также очень важно учитывать в каком возрасте наблюдается больший эффект от предлагаемой нагрузки на развитие определённого физического качества. В таблице № 1 указаны примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств в зависимости от возраста, поэтому очень важно грамотно построить тренировочный процесс и своевременно сделать усиленный акцент на развитие тех или иных двигательных и физических качеств согласно возрастным особенностям спортсмена. В конечном итоге можно получить отличный результат в избранной дисциплине и виде спорта. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе развития. Также следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а тем более у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учёта этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Физическая подготовка спортсменов включает в себя силовую, скоростную, скоростно-силовую подготовку, упражнения на развитие быстроты, гибкости, координации движений. Высокий уровень развития аэробных возможностей позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы. Главное умело спланировать и организовать учебно-тренировочный процесс и грамотно управлять им, не забывая о индивидуальных особенностях организма.

Таблица №1

Морфофункциональные показатели и физические качества	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Рост			+	+	+	+	
Мышечная масса			+	+	+	+	
Сила				+	+	+	
Быстрота	+	+			+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+
Скоростная выносливость					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+

Гибкость	+						
Координация	+	+					
Равновесие	+	+					

3.4. Воспитательная работа.

Воспитательная работа с футболистами должна носить систематический и планомерный характер. Она тесным образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. В качестве средств и форм воспитательного воздействия используются тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов. Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование и наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера. Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами – ветеранами, посещения памятников – боевой славы. Наиболее важным в формировании футболиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а так же к общественно - полезному труду. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание футболиста. Каждому педагогу-тренеру необходимо уделять особое внимание не только спортивным достижениям, но и поведению во время тренировок, соревнований, отмечать выявленные недостатки, настраивать спортсменов перед соревнованиями. Тренер должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию футболиста предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту.

3.5. Мониторинг качества образования и система контроля осуществляется ежегодно и разделяется на несколько этапов:

- первичная диагностика (проводится ежегодно в начале учебного года) – система тестовых заданий и выполнение нормативов ОФП. По окончании первого года обучения обучающиеся проходят тестирование по ОФП и СФП.

Тестовые задания второго года обучения дают представление об уровне общей физической и специальной подготовки, а также об основных технических навыках:

- промежуточная диагностика (проводится ежегодно в конце первого полугодия) позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы обучающимися и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их;
- итоговая диагностика (проводится ежегодно в конце учебного года) определяет уровень освоения обучающимися Программы и отслеживает динамику индивидуального развития.

3.6. Оценочные результаты.

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10лет			
Бег на 30 метров	сек	не более	
		6,0	6,2
Бег на 1000 метров	мин, сек	не более	
		5,50	6,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
		13	7
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+4	+5
Челночный бег 3x10м	сек	не более	
		9,8	10,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		140	130
Метание мяча весом 150 грамм	м	не менее	
		22	15
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет			
Бег на 60 метров	сек	не более	
		10,4	10,9
Бег на 1500 метров	мин, сек	не более	
		8,05	8,29
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	Не менее	
		18	10
Наклон вперёд из положения	см	не менее	

стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
Челночный бег 3x10м	сек	не более	
		9,6	9,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	145
Метание мяча весом 150 грамм	м	не менее	
		26	18
<u>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет</u>			
Бег на 60 метров	сек	не более	
		9,2	9,4
Бег на 2000 метров	мин,сек	не более	
		9,40	11,40
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
		24	12
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+6	+8
Челночный бег 3x10м	сек	не более	
		7,8	8,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		180	160
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
		32	26
Метание мяча весом 150грамм	м	не менее	
		30	21
<u>4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15-16 лет</u>			
Бег на 60 метров	сек	не более	
		9,0	9,2
Бег на 2000 метров	мин, сек	не более	
		9,35	11,35
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
		30	2
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+6	+8

Челночный бег 3х10м	сек	не более	
		7,8	8,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		190	170
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
		39	34
Метание мяча весом 150грамм	м	не менее	
		32	21

Нормативы по ТТП (техничко - тактической подготовке) по годам обучения

№п/п	Контрольные нормативы	1 год обучения	2 год обучения
1.	Жонглирование мяча ногами (поочерёдно правой, левой ногой) раз	8раз	15раз
2.	Жонглирование мяча головой	2раз	6раз
3.	Бег,30метров с ведением мяча	7,2 сек	6,5 сек
4.	Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	2 раза	3раза
5.	Вбрасывание мяча в цель, число попаданий	2раза	4раза
6.	Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий	2раза	4раза

Перечень интернет ресурсов для использования в образовательном процессе: 1. <https://www.futbologika.com/>

3.7. Материально техническое обеспечение:

- наличие спортивного зала;
- фишки для обводки 15штук;
- переносные ворота,
- маты гимнастические;
- скакалки-10 штук;
- мячи-15штук;
- манишки-10штук;

- футбольная форма (гетры, трусы, футболки);
- гимнастические скамейки - 6шт;
- насос ручной со штуцером-1шт;
- рулетка -1шт;
- секундомер-1шт,
- шведская стенка-2шт.

3.8. Учебно-методическое обеспечение.

Список литературы для педагога дополнительного образования:

1. Футбол – твоя игра \ С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 2012.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. М.: Российский спорт, 2009. – 47 стр.
3. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2012.
4. Современная система спортивной подготовки \ Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 2014. 30
5. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. – М. : Физкультура, образование и наука, 2007.
6. Мини-фубол (футзал) :Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Российский спорт, 2010. - 96 с.
7. Андреев С. Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 2008. - 111 с.
8. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2011. - 276 с.
9. Филин В.П., Фомин И.А.Основы юношеского спорта. М.:ФиС, 2013.-255 с.
10. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 2013. - 254 с.
11. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
12. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр

13. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. - М.: Терра-Спорт, 2011.- 86 стр.

14. Академический школьный учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, Просвещение 2012.

15. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол». М.: Просвещение, 2011 г

16. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М., 2010.

Для родителей и обучающихся: 1. Тренировка юных футболистов \ В.В. Варюшкин. – М. : Физкультура, образование и наука, 2