

Управление образования администрации Селивановского района Владимирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»
Селивановского района Владимирской области

РАССМОТРЕНО:
на заседании Педагогического совета
Протокол № 5 от «22» августа 2023 г.
Председатель ПС

 Т.А. Фиткевич



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО ДООСЦ

Д.А. Бибенин

Приказ №84/1 от «22» августа 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: от 5 до 7 лет

Уровень: ознакомительный

Продолжительность освоения программы: 2 года

Разработчик: педагог дополнительного
образования МБОУ ДО ДООСЦ
Анисимов И.А.

п. Красная Горбатка

Содержание

1	Титульный лист	1
2	Содержание	2
3	1. Комплекс основных характеристик программы 1.1. Пояснительная записка	3
4	1.2. Цели и задачи	5
5	1.3. Содержание программы. Учебно-тематический план 1-го года обучения. Учебно-тематический план 2-го года обучения	6
6	1.4. Планируемые результаты	15
7	2. Комплекс организационно-педагогических условий 2.1. Календарно-учебный график	16
8	2.2. Условия реализации программы	17
9	2.3.Формы аттестации	17
10	2.4.Оценочные материалы	19
11	2.5. Методические материалы	19
12	2.6. Список литературы	20

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время существует большое количество программ, педагогических исследований и методических рекомендаций, предназначенных для спортивных школ. В то же время, большой выбор педагогической литературы, направленной на освещение путей решения проблем подготовки спортивного резерва в футболе, недостаточно эффективно решает проблемы практической реализации целей и задач системы подготовки спортивного резерва, которые заключаются в комплексном развитии всех сторон подготовленности юного футболиста.

Анализ практической реализации существующих Программ показывает, что сегодняшняя практика подготовки в детском и юношеском футболе включает в себя большое число тренировочных занятий по освоению умений и навыков, которые не применяются в соревновательной деятельности футболиста. По сути, базовая подготовка является мало эффективной в связи с её оторванностью от реального футбола, от реального понимания ключевых направлений подготовки на каждом из этапов многолетней тренировки. С таким набором умений и навыков, которые имеют сегодня футболисты, закончившие учреждения спортивной подготовки по футболу, невозможно оказывать конкуренцию на этапе высшего спортивного мастерства.

Текущее состояние детско-юношеского футбола в России требует пересмотра организации работы с юными футболистами в детско-юношеских спортивных школах.

Пересмотр организации работы с юными футболистами прежде всего касается отказа от командного спортивного результата как основного критерия качества работы тренеров детских и юношеских команд.

Командный результат не является характеристикой качества работы детского тренера, но любая команда, выходя на футбольное поле на очередную игру, должна быть нацелена на достижение общекомандного результата.

Высокая значимость спортивного командного результата, как основного критерия качества работы детского тренера, провоцирует форсирование подготовки футболиста, приводя к откровенному «натаскиванию» детей на командный результат и отказу от подготовки отдельного футболиста.

Работа на результат наносит серьёзный вред индивидуальному развитию игрока в детском и юношеском возрасте, провоцируя отсутствие самостоятельности в принятии решения в отдельном игровом эпизоде.

Актуальность программы

Программа предлагает современный инновационный подход к подготовке юных футболистов, основанный на концепции сенситивных периодов развития детей.

Программа представляет собой систематизированный материал, основанный на блоковом принципе построения тренировочных циклов.

Программа дает возможность тренерам и педагогам подготовить к десяти годам игрока, качественно обладающего базовыми игровыми умениями.

Для восприятия предлагаемого Программой материала и качественного проведения тренировочного процесса тренеры должны иметь определённый уровень подготовленности и соответствующие знания.

Предложенный в Программе материал для детских тренеров является таким примером планирования тренировочного процесса, на основе которого каждый наставник может в полной мере проявить свои творческие идеи.

Нормативная правовая основа организации процесса подготовки:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р);
- Конвенцией по правам ребенка, Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 01.03.2020) «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Устава и лицензии на образовательную деятельность, локальных нормативных актов МБОУ ДО ДООСЦ Селивановского района Владимирской области.

Адресат программы: дети в возрасте 5-7 лет.

Объем и сроки освоения программы:

Название ДОП	1 год обучения	2 год обучения
	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год
Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»	1/42	1/42
ИТОГО за 2 года:	84 ч	

Форма обучения – Очная.

Особенности организации образовательного процесса: При организации образовательного процесса используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Режим занятий и периодичность:

1 год обучения – 1 раз в неделю по 1 акад. часа (42 часа в год)

2 год обучения – 1 раз в неделю по 1 акад. часа (42 часа в год)

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 акад. часа (42 часа в год), количество учебных занятий в год – 42 часов. Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 3 раз по 2 часа/6 часов в неделю.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

1.2. Цели и задачи.

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
Раздел 1. Теоретическая подготовка			
1.1	Основы безопасности.	1	Опросы, контрольные испытания
1.2	Гигиенические знания и навыки.	1	Опросы, контрольные испытания
1.3	Общая и специальная физическая подготовка. Значение физической подготовки	1	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	3	
Раздел 2. Общая физическая подготовка Практическая подготовка			
2.1	Строевые упражнения.	1	Контрольные испытания
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	Контрольные испытания
2.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	Контрольные испытания
2.4	Акробатические упражнения	1	Контрольные испытания
2.5	Подвижные игры и эстафеты	12	Игры, соревнования
2.6	Спортивные игры	10	Товарищеские встречи, игры, соревнования муниципального уровня
Раздел 3. Специальная физическая подготовка			
3.1.	Теоретическая подготовка	1	Опросы, контрольные испытания
3.2.	Практическая подготовка	10	Опросы, контрольные испытания
Раздел 4. Техническая подготовка			
4.2.	Теоретическая подготовка	1	Опросы, контрольные испытания
Раздел 5. Тактическая подготовка			
5.1.	Теоретическая подготовка	1	Опросы, контрольные испытания

	ИТОГО часов практической подготовки:		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	42	

1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Основы безопасности.

Правила поведения на стадионе, в спортивном зале.

Порядок прибытия на занятия и ухода.

Требования к порядку и дисциплина на занятиях и в раздевалке.

Тема 1.2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим питания футболиста.

Тема 1.3. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

2. Практическая подготовка

2.1. Строевые упражнения.

Команды для упражнения строем.

Понятия о строе, шеренге, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из шеренги в две, из колонны по одному, в колонну по два.

2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения и махи.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки – наклоны, повороты, вращения туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, выпады.

2.3. Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами. Броски, ловля. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа).

Упражнения со скакалкой. Прыжки на обеих ногах, на одной.

2.4. Акробатические упражнения

Кувырки вперед в группировке из основной стойки. Кувырки назад.

2.5. Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, бегом, прыжками, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

2.6. Спортивные игры

Баскетбол, ручной мяч, футбол (по упрощенным правилам)

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Значение специальной физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и развития двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости).

Краткая характеристика средств специальной физической подготовки.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Практическая подготовка

Упражнения для развития ловкости и гибкости

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, с поворотом и имитацией удара головой.

Кувырки вперед, назад, в сторону.

Держание мяча в воздухе, жонглирование различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10м из различных исходных положений: соя лицом, боком и спиной, сидя, лежа.

Эстафеты с элементами старта.

Бег с изменением направления.

Ускорение и рывки с мячом.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением.

Броски набивного мяча на дальность.

Толчки плечом в плечо партнера в борьбе за мяч.

4. Техническая подготовка

4.1. Теоретическая подготовка

Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

4.2. Практическая подготовка

Техника передвижения

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

Бег по прямой, изменением направления и скорости.

Удары по мячу ногой:

- внутренней стороной стопы;

- средней частью подъема;

- внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;

- удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после ведения, обвода стоек.

Удары по мячу головой:

- средней частью лба без прыжка;

- боковой частью лба без прыжка.

Остановка мяча:

- подошвой;

- внутренней частью стопы.

Ведение мяча:

- внешней частью стопы;
- внутренней частью стопы;
- правой, левой ногой по прямой, по кругу, а также с изменением направления.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе.

5. Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Понятие о тактике, тактические системы и расстановка игроков.

Основные функции вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

Практическая подготовка

Содержание программы 2-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
Раздел 1. Теоретическая подготовка			
1.1	Основы безопасности.	1	Опросы, контрольные испытания
1.2	Морально-волевая подготовка спортсмена	1	Опросы, контрольные испытания
1.3	Правила игры.	1	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	3	
Раздел 2. Общая физическая подготовка Практическая подготовка			
2.1	Строевые упражнения.	1	Контрольные испытания
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	Контрольные испытания
2.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	1	Контрольные испытания
2.4	Акробатические упражнения	1	Контрольные испытания
2.5	Подвижные игры и эстафеты	12	Игры, соревнования
2.6	Спортивные игры	10	Товарищеские встречи, игры, соревнования муниципального уровня

Раздел 3. Специальная физическая подготовка			
3.1.	Теоретическая подготовка	1	Опросы, контрольные испытания
3.2.	Практическая подготовка	5	Опросы, контрольные испытания
Раздел 4. Техническая подготовка			
4.2.	Теоретическая подготовка	1	Опросы, контрольные испытания
Раздел 5. Тактическая подготовка			
5.1.	Теоретическая подготовка	1	Опросы, контрольные испытания
5.2.	Тактика игры	5	
	ИТОГО часов практической подготовки:		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	42	

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Основы безопасности.

Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасности работы на стадионе и в спортивном зале.

Тема 2. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсменов, добросовестность, решительность, смелость, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, понятие о психологической подготовке спортсменов.

Тема 3. Правила игры.

Разбор правил. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Способы судейства.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Тактика отдельных линий и игроков команды. Перспективы развития тактики игры. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

2. Общая физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам. Значение разминки перед тренировкой.

Практическая подготовка

Строевые упражнения.

Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса – сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения для мышц шеи – вращения и повороты в различных направлениях.

Упражнения с сопротивлением. В парах – повороты и наклоны туловища. Приседания с партнером. Игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля, ловля мячей на месте, в прыжке.

Акробатические упражнения

Кувырки вперед после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30:60:100 м. Многоскоки, прыжки в длину с места и с разбега.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, флорбол (по упрощенным правилам)

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая подготовка

Место и роль специальной физической подготовки в решении задач по укреплению здоровья детей и подростков.

Круглогодичность занятий по специальной физической подготовке.

Практическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости

По сигналу рывки 5-10м из различных исходных положений. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития дистанционной скорости

Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между стойками. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20м – с максимальной скоростью, 10-15м – медленно и т.д.), то же с ведением мяча. Бег с изменением направления.

Упражнения для развития ловкости и гибкости

Прыжки с короткого разбега толчком одной и обеими ногами.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводом стоек, обманными движениями.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Подскоки и прыжки после приседа. Спрыгивание (высота 30-40см) с последующим рывком. Серия прыжков (по 4-8) толчком обеих ног в стороны.

Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

4. Техническая подготовка

Теоретическая подготовка

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Основные недостатки в технике юных футболистов и пути их устранения
Техника передвижения.

Практическая подготовка

Техника передвижения

Различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой

Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему мячу. Удары носком и пяткой. Удары носком и пяткой.

Удары по мячу головой

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и прыжке. Удары на точность на короткое расстояние.

Остановки мяча

Остановка подошвой, внутренней, внешней частью стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад.

Ведение мяча

Ведение изученными способами с увеличением скорости.

Обманные движения (финты)

«Ложный замах». Перенос ноги через мяч. Выполнение финтов в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча

Отбор мяча основной, в широком выпаде и подкате.

Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

5. Тактическая подготовка

Теоретическая подготовка

Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание и взаимосвязь.

Перспективы развития тактики игры.

Практическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Определение игровой ситуации целесообразной для использования ведения мяча, выбор и способ направления ведения. Применение различных способов обводки.

Групповые действия

Взаимодействие двух и более игроков.

Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнеру.

Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Уметь правильно выбирать позицию по отношению к противнику.

Умение оценить игровую ситуацию для перехвата (отбора) мяча.

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты – потребность в систематических занятиях футболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов футбола.

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании	1.1. Знания названий атрибутов футбола, технических и тактических элементов и умение их показывать	1. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов футбола.	
	1.3. Знание технико-тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1. Посещаемость занятий	2. Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
	2.2. Активность на занятиях	
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1. Умение самостоятельно организовать игровую деятельность	3. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
	3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях	
	3.3. Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1. Участие в товарищеских встречах, соревнованиях.	4. Оценка, испытания, контроль
	4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	
5. Опыт ЗОЖ	5.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях	5. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример
	5.2. Самообслуживание, гигиена	

Способы определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
1. Сформированы специфические умения и навыки: <ul style="list-style-type: none"> Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана 	<ul style="list-style-type: none"> Экспертная оценка Сдача контрольных нормативов Анализ результатов соревнований

программы; <ul style="list-style-type: none"> • Владение специальной терминологией; • Практические умения и навыки, предусмотренные программой; • Владение специальным оборудованием и оснащением 	
2. Наличие общеучебных умений и навыков: <ul style="list-style-type: none"> • Умение слушать и слышать педагога; • Умение выступать перед аудиторией • Умение организовать свое рабочее место • Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности • Умение аккуратно выполнять работу 	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение • Анализ результатов деятельности обучающихся
3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка: <ul style="list-style-type: none"> • Уважительное отношение к национальным ценностям страны; • Личностные отношения к национальной культуре; • Навыки деятельности в коллективе 	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение • Диагностика личностного роста

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует рекомендованным нормам, установленным «Сан ПиН»

Начало учебного года: 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 августа.

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1.	Первый	42	42	42	1 раз в неделю по акад. 1ч (45 мин*2)
2.	Второй	42	42	42	1 раз в неделю по акад. 1ч (45 мин*2)

2.2. Условия реализации программы

1. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
2. Спортивный зал 24x13, 40x20
3. Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием
4. Комплекты футбольных накидок
5. Футбольные мячи (облегченные)
6. Переносные футбольные ворота

7. Стойки для обводки
8. Набивные мячи
9. Скакалки
10. Гимнастические скамейки
11. Гимнастические маты
12. Макет футбольного поля.

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		5 лет	6 лет	7 лет
Быстрота	Бег на 30 м	6,5 с	6,0 с	5.5
	Бег 60м со старта	12.3	11.8	11.5
	Челночный бег 3x10 м	10.2	9,5 с	9.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110 см	125 см	140
	Тройной прыжок	300 м	330 м	360
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
Выносливость	Бег 500 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

2.4. Оценочные материалы

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

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

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№	Упражнение	5-6 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	
Для полевых игроков											
1.	Удар по мячу ногой на точность (число)	3	6	7	8	6	7	8	6	7	

	попаданий)										
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0	до 20,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10	12	20	25	более 25	более 25	более 25	
Для вратарей											
1.	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)					30	34	38	40	43	
2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)					45	50	55	58	60	
3.	Бросок мяча на дальность (м)					20	24	26	30	32	

2.5. Методические материалы

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

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

2.6. Список литературы

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.

4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
- 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
7. Зацiorsкий В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.