

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
Лесозаводского муниципального округа

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО

Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации программы: 2 года

г. Лесозаводск
2025

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1.Пояснительная записка.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря. Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду. Большое значение имеет влияние, которое оказывает занятия футболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают

неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть учащихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Данная программа интегрированная и является результатом социального запроса по удовлетворению физических потребностей и интересов учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый

Адресат программы: Обучающиеся в возрасте 8 - 15 лет, независимо от пола, проживающие на территории ЛМО, не имеющие медицинских

противопоказаний и желающие заниматься видом спорта футбол, специальной подготовки не требуется.

Организация образовательного процесса:

Таблица № 1. Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на базовый этап и минимальное количество лиц, проходящих обучение

Этапы подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (возраст)	Наполняемость групп(человек)	Количество часов в неделю/год
Базовый этап	1	8 лет	15-30	6/252
	2	8 лет	15-30	6/252

Режимы занятий: Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитана в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 2 часов для обучающихся до 8- 15 лет.

Занятие проводится соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам, поставленным задачам. Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.:

- Индивидуальная и групповая форма (индивидуальные тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера-преподавателя, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- индивидуальная работа с обучающимися;
- участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);
- контрольные мероприятия (тесты, зачеты). Расписание тренировочных

занятий составляется и утверждается директором МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Продолжительность образовательного процесса составляет 2 года, по окончании обучения, обучающиеся могут быть:

- отчислены из МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО в связи с завершением обучения;
- оставлены на повторное обучение;
- переведены на обучение по образовательной общеразвивающей программе в соответствии с возрастом, требованиями контрольно-переводных нормативов, при наличии свободных мест.

Форма обучения: очная.

Форма организации детского коллектива – секция.

Формы деятельности – групповая

Форма обучения: очная

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Обучение навыкам футбола школьников Лесозаводского муниципального округа 8-15 лет посредством занятий в секции.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать волевой характер и командный дух обучающихся;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

Развивающие:

- развивать физические качества обучающегося такие как выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений;
- укрепить здоровье обучающихся через закаливание организма, гигиену здорового питания, соблюдение режима дня;
- расширить функциональные возможности организма;
- развивать природный потенциал каждого обучающегося.

Обучающие:

- формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта футбол;
- освоить технику и тактику футбола;
- формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта.

1.3 Содержание программы**Учебный план.**

Базовая общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по футболу включает в себя учебный план сроком освоения 2 года, который является ее неотъемлемой частью. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 11 июля. Годовой объем работы определяется из расчета режима работы 6 часов в неделю (252 часа в год) на 42 недели в соответствии с уровнем сложности. Учебный год делится на 2 модуля: 1 модуль – 96 час (1 сентября - 31 декабря); 2 модуль – 156час (9 января – 11 июля). В период летних каникул в общеобразовательных организациях для обучающихся МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО устанавливаются каникулы, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Учебный план 1-го года обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Теоретическая подготовка	4	4		
1.1	Развитие футбола в России. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу		2		Собеседование
	Техника безопасности на занятиях. Профилактика травм. Инвентарь для занятий		2		Собеседование
2	Общая физическая подготовка	102	4	98	
2.1	Общая физическая подготовка	44	1	43	наблюдение
2.2	Кроссовая подготовка	29	1	28	зачёт
2.3	Подвижные и спортивные игры	29	2	27	наблюдение
3	Техническая подготовка	71	1	70	
3.1	Техника игры в футбол	71	1	70	зачёт
4	Тактическая подготовка	72	1	71	
4.1	Тактика игры в футбол	72	1	71	наблюдение

4	Контрольные нормативы и соревнования	3		3	зачёт
	Итого:	252	10	242	

Содержание учебного плана.

1-й год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Развитие футбола в России. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу

Теория. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием команд России. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

1.2 Тема: Техника безопасности на занятиях. Профилактика травм. Инвентарь для занятий

Теория. Техника безопасности на занятиях. Виды травм и профилактика. Оказание первой помощи. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Гигиенические требования во время занятий и при использовании инвентаря. Хранение и транспортировка инвентаря.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие гибкости и роль растяжки в тренировочном процессе. Развитие силы. Развитие выносливости. Развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды

и степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ легкая атлетика (бег на длинные дистанции), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

2.2 Тема: Кроссовая подготовка

Теория: Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции.

Практика: Бег на короткие дистанции, бег классическим, свободным ходом на 100м, 500м, 1000 м, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

2.3 Тема: Подвижные и спортивные игры

Теория: Развитие ловкости, быстроты, тактическое мышление, координации движения.

Практика. Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; хоккей; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры. Игры с элементами обще-развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с

бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком».

Раздел 3. Техническая подготовка

3.1 Тема: Техника игры в футбол

Теория: Ведение мяча. Удар по мячу головой. Остановка мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Практика: Удары по мячу головой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары на точность и дальность. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча. Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Отбор мяча. Обучение

умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Отбор в подкате, выбивая и останавливая мяч ногой. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Раздел 4. Тактическая подготовка

4.1 Тема: Тактика игры в футбол

Теория: Стил ь игры. Тактика нападения. Тактика защиты. Тактика вратаря.

Практика: Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «Стенка», «Скрещивание». Комбинация «Пропуск мяча». Развитие атаки из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение обязанностей в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Групповые действия. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробивании штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказка партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Раздел 5. Контрольные нормативы и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов. Участие во внутри школьных и городских соревнованиях.

Учебный план

2-й год обучения

п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1	Теоретическая подготовка	5		5	
1.1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом.	2		2	Собеседование
1.2	Причины травм и их профилактика.	1		1	Собеседование
1.3	История развития футбола в России, в округе, крае.	1		1	Собеседование
1.4	Режим дня и питание.	1		1	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	5	112	117	
2.1	Общая физическая подготовка	5	112	117	
3	Специальная подготовка	4	66	70	
3.1	Скоростно-силовая подготовка	4	66	70	зачёт
4	Техническая подготовка	4	50	54	
4.1	Техническая подготовка	4	50	54	наблюдение
5	Контрольные нормативы и соревнования		6	6	зачёт
	ИТОГО:	18	234	252	

Содержание учебного плана

2-й год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Правила поведения и меры безопасности на занятиях

футболом

Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности на стадионе, в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований.

1.2 Тема: Причины травм и их профилактика

Теория: Причины травм и их профилактика. Меры по предотвращению травмоопасных ситуаций. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

1.3 Тема: История развития футбола в России, округе, крае

Теория: Исторические сведения о возникновении вида спорта футбол. Уровень достижения футбола в России, округе, крае.

1.5 Тема: Режим дня и питание

Теория: Значение правильного питания, правильный режим для спортсмена, значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие гибкости и роль растяжки в тренировочном процессе. Развитие силы. Развитие выносливости. Развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ легкая атлетика(бег на длинные дистанции), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные

дистанции. Бег на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Раздел 3. Специальная подготовка

3.1 Тема: Скоростно-силовая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие быстроты и выносливости. Исправление ошибок.

Практика: Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/легкая атлетика (бег на 30м, 500м, 1000м, челночный бег 3*10), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория: Передача мяча в цель. Техники ведения мяча. Техники остановки мяча. Техника нападения. Техника защиты

Практика: Техника остановки мяча головой. Техника остановки мяча туловищем. Владение мячом ногой, бедром. Техника передачи мяча.

Раздел 5. Контрольные нормативы и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов. Участие во внутри школьных и городских соревнованиях.

1.4 Планируемые результаты.

В результате освоения содержания программы 1-го года обучения

обучающиеся достигнут следующих результатов.

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;
- обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научиться их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю развития вида спорта футбол;
- терминологию по футболу;
- расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии футболом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания.

Обучающийся будет уметь:

- вести мяч;
- вбрасывать и отбирать мяч в игре;
- наносить удары по мячу;
- выполнять обманные движения в игре (финты);
- участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

В результате освоения содержания программы 2-го года обучения

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

-учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новых частных задач.

У обучающегося будут сформированы:

-способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

-установка на здоровый образ жизни.

У обучающегося будут воспитаны такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость.

Метапредметные результаты:

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;

-обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научиться их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

-историю развития футбола в России;

-терминологию по виду спорта футбол;

-расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии футболом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;

Обучающийся будет уметь:

-оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

-знать технику нападения;

-знать технику защиты;

-знать стили игры в футбол;

-выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;

-участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимо:

- социальное партнерство с родителями;
- использование педагогического мастерства и постоянное его повышение.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий футбольной секции является наличие футбольного поля с простейшим подсобным оборудованием (стойки для обводки – 10 штук, стойки для подвески мячей – 2 штуки, переносные мишени – 2 штуки, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающей поверхности – 2 штуки, переносные ворота). В зимних условиях необходимо соответствующим образом подготовленное заснеженное поле для занятий футболом. Занятия будут проводиться на открытых спортивных площадках. Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: скакалка-15шт., футбольный мяч - 10шт., баскетбольный мяч - 10шт., волейбольный мяч-10 шт., гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

В процессе реализации программы используются готовые электронные ресурсы:

-Журнал «Спорт в школе» [Электронный ресурс] URL: <https://spo.1sept.ru/spoarchive.php>

-Российская электронная школа [Электронный ресурс] URL: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/>

-Спортивная энциклопедия «Sportwiki» [Электронный ресурс] URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/>

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки. Для успешного освоения программы обучающимся, необходимо выполнение всех нормативов. Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, объёмов общей, тактической и технической подготовки, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов. Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы применяются разные виды контроля. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль для оценки способностей обучающихся. Текущий контроль осуществляется тренером – преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе наблюдения за действиями обучающегося во время тренировочного и соревновательного процесса и проводится постоянно с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по ранее изученным темам дополнительной общеобразовательной программы. Промежуточный контроль проводится в декабре и апреле в форме участия во внутри школьных соревнованиях ДЮСШ и участия в городских соревнованиях и проводится с целью оценки применения учебного плана, заданий, тренировочных процессов. Контрольные и переводные испытания проводятся в декабре и мае в форме сдачи контрольных нормативов по теоретической, общей, специальной физической подготовке, технической подготовке и посещение соревнований по лыжным гонкам и другим видам спорта.

Контрольные и переводные испытания проводятся с целью:

- контроля над динамикой тренированности обучающихся;
- своевременной корректировки тренировочного процесса при реализации обучающей программы;

-перевода обучающихся на следующий этап обучения по программе вида спорта футбол.

Для определения уровня развития обучающихся проводятся виды и формы контроля:

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
Входной (вводный) контроль	Собеседование, тренировочные занятия (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года)	Сентябрь
Текущий контроль	Теоретические занятия (тематический опрос), тренировочные занятия (зачёт), соревнования (показательное выступление или открытое занятие)	В течение года
Промежуточный контроль	Теоретические занятия (тематический опрос), тренировочное занятие (зачёт), соревнования	декабрь, апрель
Итоговое испытание	Контрольные испытания, соревнования	апрель-май

Проведение входного контроля и итогового испытания (тестирования) осуществляется тренером-преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются комиссии по аттестации образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

В качестве аттестации используется собеседование. Критерии оценки результативности определяются по уровням и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень - успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки.

Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех нормативов.

Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, ОФП, объёмов тактической и технической подготовок, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов.

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу:

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке:

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке для оценки освоенных знаний проводится в форме собеседования одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий ответ.

Вопросы по теоретической подготовке: Собеседование

Размеры футбольного поля.

Типы соревнований.

Какие физические качества помогает развить игра в футбол.

Терминология в футболе.

Футбол-это олимпийский вид спорта?

Как переводится слово «футбол».

Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по футболу.

Каких известных российских футболистов и тренеров вы знаете?

Режим дня учащегося занимающегося спортом.

Вредные привычки и их профилактика

Оценка уровня знаний по общей физической подготовке:

Кроссовая подготовка: наблюдение во время занятий за спортсменами при преодолении дистанции. Зачёт выносливости прохождения дистанции 500 м

Техническая подготовка. Зачёт

Передачи мяча в цель. Испытание включает 10 передач: 5 раз левой и 5 раз правой ногой внутренней частью стопы в квадрат со стороной 4 или 5 м на расстоянии: дети – 15 м (квадрат 5×5 м), подростки – 15 м, младшие юноши – 20 м, старшие юноши – 25 м и юниоры – 30 м (квадрат 4×4 м).

«Слаломное» ведение мяча с ударом по воротам. Введение мяча между пятью флажками, установленными через 2 м, затем выполнение удара по воротам в указанную тренером половину с расстояния: дети – 10 м, подростки - 12 м, младшие юноши – 14 м, старшие юноши – 16,5 м, юниоры – 18 м. Перед ведением мяча спортсмен принимает ногой, брошенный тренером мяч в квадрате 3×3 м. Удары по воротам размером 2×5 м выполняются по 5 раз левой и правой ногой.

Тактическая подготовка: наблюдение

Наблюдение за спортсменами во время учебно-тренировочных занятий и соревнований за тактикой нападения и тактикой защиты.

Контрольные нормативы. Соревнования.

Участие во внутри школьных, муниципальных соревнованиях по футболу

согласно календарному плану. Оценка умений и навыков, полученных во время обучения на программе во время игры на соревнованиях и учебных занятиях. Сдача контрольных нормативов. Проводится в форме зачёта.

Таблица оценки подготовленности учащихся на базовом уровне.

Нормативы	8-9 лет		10-12 лет		13-15 лет	
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
Бег – 30 м	6,0	6,4	5,5	6,0	4,8	5,0
	6,5	6,7	6,0	6,2	5,0	5,2
	7,0	7,0	6,5	6,7	5,5	5,3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	21	19	28	26	30	28
	17	15	23	21	25	26
	10	8	17	15	21	24
Прыжок в длину с места	163	163	196	196	225	225
	152	152	185	185	216	216
	140	140	174	174	206	202

2.3 Методические материалы

Плакат «Правила поведения в спортивном зале»

Иллюстрации с изображением спортивных игр.

Картинки с изображением специальных упражнений.

Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

Картотека игр и упражнений возрастной группы.

Комплексы упражнений развитие быстроты, ловкости, гибкости и силы.

В процессе реализации программы используются следующие методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала применяются при изучении теоретических разделов программы;
- наглядный показ, упражнения в парах, тренировки при общефизической подготовке футболистов;
- словесный, беседа, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом применяются при специальной подготовке, учебная игра используется при

технической подготовке учащихся;

- практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра применяются при игровой подготовке.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Тестирование, карточки судьи, протоколы, зачет, учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.

Форма организации и проведения занятия.

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

Дидактический материал, техническое оснащение занятий.

Специальная литература, справочный материал, картинки, плакаты, таблицы, карточки, терминология. Конспекты занятий для педагога.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год
Продолжительность учебного года, неделя		42	42
Количество учебных дней		126	126
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2025 31.12.2025	01.09.2025 31.12.2025
	2 полугодие	09.01.2026 11.07.2026	09.01.2026 11.07.2026
Возраст детей, лет		8 -12	13 -15
Продолжительность занятия, час		2	2
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		252	252

Список использованной литературы:

1. Губа В.П., Полишкис М.С. Теория и методика футбола. М.: Спорт, 2022
2. Ден Бланк Ю в футболе. Как играют умные футболисты. СПб.: Литагент, 2021
3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы. М: Учитель, 2021.
4. Питерских Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. М: Русское слово – учебник, 2023.
5. Фёдорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник. М: Экзамен, 2021.