

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ «ОЛИМП»

Принято решением  
Педагогического Совета  
МУДО «ДЮСШ «Олимп»  
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

Утверждаю:

Директор МУДО «ДЮСШ «Олимп»

Д.М. Сидоров

Приказ № 25/3 от 31.08.2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ  
ДЛЯ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ  
ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
на 2021-2022 учебный год

Разработал:

Директор Д.М. Сидоров

г. Качканар  
2021 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....                                                                             | 3  |
| 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. ....                                                                           | 4  |
| 1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»:.....                       | 4  |
| 1.2. Предметная область «Основы профессионального самоопределения».....                                 | 5  |
| 1.3. Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка».....                                | 5  |
| 1.4. Предметная область «Вид спорта» .....                                                              | 7  |
| 1.5. Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».....                                   | 8  |
| 1.6. Предметная область «Судейская подготовка» .....                                                    | 9  |
| 1.7. Предметная область «Специальные навыки» .....                                                      | 10 |
| 1.8. Планируемые результаты освоения Программы.....                                                     | 12 |
| 1.9. Календарный учебный график .....                                                                   | 14 |
| 1.10 Восстановительные мероприятия и медицинское обследование .....                                     | 16 |
| 2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ<br>ПРОГРАММЫ .....                             | 18 |
| 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ<br>АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ..... | 20 |
| 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА .....                                                                          | 21 |
| 5. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ .....                                                                       | 22 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол - командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол - это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при **многократном повторении** одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические элементы футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы мальчика «учились» координировать эти действия.

**Рабочая программа (Далее - Программа)** составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Дополнительной предпрофессиональной программой в области физической культуры и спорта «Футбол» МУДО «ДЮСШ «Олимп»;
- Уставом учреждения;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

### Цели:

- обеспечение доступности получения качественного дополнительного образования в области физической культуры и спорта, достижение планируемых результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы всеми обучающимися;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных требований.

### Задачи:

1. Развитие специальных физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно – силовых качеств, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2. Совершенствование техники приемов игры, их разностороннее и вариативное выполнение, умение их сочетать и применять в условиях близких, к соревновательным.

3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям и совершенствование их в различных комбинациях и системах нападения и защиты и совершенствование их в игре.

4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа.

5. Совершенствование индивидуальной, групповой, командной тактики.

6. Совершенствование морально-волевых качеств, умения готовиться и участвовать в соревнованиях, проводить комплекс восстановительных мероприятий.

На этап углубленного уровня сложности зачисляются лица прошедшие индивидуальный конкурсный отбор, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп углубленного уровня сложности 1-4 года обучения

## 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

1. *Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. *Развитие футбола в России и за рубежом.*

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Международное спортивное движение. Олимпийские игры.

Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

3. *Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.*

Роль и место законодательства о физической культуре и спорте в правовом поле Российской Федерации. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта Российской Федерации. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Предпосылки и история возникновения физкультурно-спортивного права.

4. *Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.*

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для

закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

5. *Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни, здорового питания*

Здоровый образ жизни и его составляющие. Режим дня и здоровье человека. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека.

### **1.2. Предметная область «Основы профессионального самоопределения»**

Формирование социально-значимых качеств личности;

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

Приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

### **1.3. Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»**

В тренировочный процесс включаются общефизические упражнения для шеи, постепенно переходя к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам, затем для развития быстроты, ловкости, прыгучести.

Начинать упражнения следует с шеи, постепенно переходя к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам, повторяя каждое упражнение по 10–15 раз.

*Упражнения для шеи* – повороты и вращения шеи в разные стороны; преодоление сопротивления рук при наклонах шеи вперед-назад, влево-вправо и др.

*Упражнения для рук и плечевого пояса* – одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения); сгибание рук в упоре лежа и др.

*Упражнения для туловища* – упражнения для формирования правильной осанки; наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук; пружинящие наклоны; круговые движения туловища; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ног; переходы из упора лежа в упор лежа боком; поднятие и опускание туловища из положений лежа и сидя; поочередное и одновременное поднятие и опускание прямых ног лежа на спине и др.

*Упражнения для ног* – различные движения прямыми и согнутыми ногами; приседания на двух и одной ноге; маховые движения ногами вперед, в стороны, назад; поочередные выпады вперед правой/левой ногой с дополнительными пружинящими движениями туловища вниз-вверх; прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении; ходьба и бег на носках и пятках, высоко поднимая бедра или захлестывая голени и др.

*Упражнения для развития силы* можно применять с 8 - 9 лет. Развивать силу в этом возрасте рекомендуется упражнениями с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями с сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание и т. д.), а также с отягощениями. Прирост мышечной силы зависит от методов, ее развития: величины отягощений, количества повторений. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение. Для непредельных отягощений в упражнениях применяют набивные мячи, гантели, штанги, гимнастические палки и другие грузы.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

*Упражнения для развития быстроты* (упражнения скоростного характера, которые выполняются в комплексе с другими движениями): повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен); бег с гандикапом с задачей догнать партнера; рывки по сигналу; ход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

*Упражнения для развития выносливости:* применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол (для мальчиков и девочек).

Легкоатлетические упражнения: в беге; прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. бег с низкого старта 30 м. эстафетный бег с этапами до 30 м. бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 3 до 5). Бег или кросс – 300 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Спортивные и подвижные игры: мини-волейбол, мини-баскетбол и др. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему» и др.

*Для развития ловкости* используются всевозможные физические упражнения, подвижные игры, требующие быстрых переходов от одного двигательного действия к другому и взаимодействия с играющими, упражнения в технике и тактике игры в различных изменяющихся ситуациях. Особое значение для развития ловкости имеют гимнастические и акробатические упражнения, требующие решения координационных и пространственных задач, развивающие навык всевозможных приземлений. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой

амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастическом стенде, гимнастической скамейке. Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

#### **1.4. Предметная область «Вид спорта»**

##### ***Техническая подготовка***

##### **Техника передвижения.**

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

##### **Удары по мячу ногами.**

Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

##### **Удары по мячу головой.**

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

##### **Остановка мяча.**

Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

##### **Ведение мяча.**

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

##### **Обманные движения.**

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством.

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

##### **Отбор мяча.**

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

##### **Вбрасывание мяча.**

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

##### **Техника игры вратаря.**

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Соверш. бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

### ***Тактика нападения***

#### **Индивидуальные действия.**

Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

#### **Групповые действия.**

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

#### **Командные действия.**

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

### ***Тактика защиты***

#### **Индивидуальные действия.**

Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

#### **Групповые действия.**

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника.

#### **Командные действия.**

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

#### **Тактика вратаря.**

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

## **1.5. Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»**

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность,

варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

## **1.6. Предметная область «Судейская подготовка»**

**Физическая подготовка судьи.**

- Особенности, принципы и направления современной физической подготовки судей;
- Основы спортивной тренировки;
- Специальные методы физической подготовки и формы контроля за уровнем физической подготовленности судьи;
- Специальные методы физической подготовки и формы контроля за уровнем физической подготовленности помощника судьи;
- Использование различных двигательных приемов и способов перемещений;

- Особенности физической подготовки судьи в межсезонье, в период интенсивной подготовки к сезону, между 1 и 2 кругом. Методы поддержания физической формы в течение сезона;

Психология судейства в футболе.

- Психологические состояния судьи до, во время и после матча;
- Способы и методы регуляции психологических состояний судьи;
- Зависимость успешности судейской деятельности от психологического состояния арбитра;

Административные обязанности судьи до, во время, после матча.

- Знание Регламента и контроль за его исполнением, осмотр поля на соответствие Правилам игры, правила заполнения протокола матча;
- Контроль за экипировкой игроков на предмет безопасности и соответствия Правилам игры, взаимодействие с тренерами, официальными лицами, инспекторами, инструкторами – квалификаторами и т.д.

Методика судейства, движение, выбор позиции.

- Применение диагональной системы судейства;
- Выбор места на поле при стандартных ситуациях, при развитии быстрых атак;
- Согласованность и целесообразность перемещений каждого из членов судейской бригады в различных игровых и стандартных ситуациях;

Контроль и управление игрой.

- Упреждение и предупреждение конфликтных ситуаций. Манера разговора судьи с игроками, тон голоса, жестикация, дифференцированное использование звукового сигнала (свистка) в зависимости от характера нарушений. Мимика, выражение лица, «язык тела». Установка «стенки». Манера вынесения дисциплинарных санкций. Применение принципа преимущества;

Конфликтные ситуации.

- Определение конфликтной ситуации, признаки конфликтной ситуации, алгоритм действий, взаимодействие судейской бригады, применение дисциплинарных санкций;

Неспортивное поведение игроков.

- Симуляция
- Затягивание возобновления игры.
- «Откидка» мяча после остановки игры.
- Нарушение 9-ти метрового расстояния.
- Требование карточки для соперника.
- Удар по мячу после остановки игры.
- Демонстративное несогласие с решением судьи.

### 1.7. Предметная область «Специальные навыки»

*Специальные упражнения для развития стартовой скорости.*

Бег на 10-15 метров из различных стартовых положений.- сидя, бег на месте, лежа.

Ускорения на 15, 30,60 метров без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180 градусов. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

*Упражнения для развития ловкости вратаря.*

Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения.

Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке.

Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность.

Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.

Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Старты, старты из различных исходных положений, бег на отрезках от 10 до 50 м, эстафеты по кругу, удары по воротам, игровые упражнения, двусторонние игры, силовые единоборства, скоростная обводка, упражнения с догоняющим игроком

*Для развития скоростно-силовых качеств, челночный бег с торможением (15 м, 30м) с последующим быстрым стартом, скоростная обводка соперника, буксировка шин.*

*Упражнения развития скоростно-силовых качеств вратаря.*

Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного мяча.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка.

Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

*Для вратаря.* Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

*Упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

*Для вратаря.*

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

*Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст учащихся для зачисления на этап базового уровня сложности*

| Этапы<br>Подготовки           | Период<br>обучения | Минимальная<br>наполняемость<br>групп<br>(чел.) | Максимальный<br>количественный<br>состав<br>группы<br>(чел.) | Минимальный возраст<br>для зачисления в группы |
|-------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Углубленный уровень сложности | Третий год         | 6                                               | 10                                                           | 14-15 лет                                      |

### 1.8. Планируемые результаты освоения Программы

#### 1. В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание эстетических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

#### 2. В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психологических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

#### 3. В предметной области «Основы профессионального самоопределения»:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

#### 4. В предметной области «Вид спорта»:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

#### **5. В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

#### **6. В предметной области «Судейская подготовка»:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

#### **7. В предметной области «Специальные навыки»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

#### **8. В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

#### **9. В предметной области «Специальные навыки»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **1.9. Календарный учебный график**

—

Календарный учебный график разработан в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ); Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам; учетом требований СанПиН.

Примерный календарный учебный график. Углубленный уровень сложности 3 года обучения

[illegible]

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

Распределения учебных часов на 2021-2022 учебный год

### Учебная нагрузка

| Показатель учебной нагрузки  | Уровни сложности программы |                   |                   |                               |                   |
|------------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|-------------------------------|-------------------|
|                              | Базовый уровень сложности  |                   |                   | Углубленный уровень сложности |                   |
|                              | 1-2 годы обучения          | 3-4 годы обучения | 5-6 годы обучения | 1 - 2 годы обучения           | 3-4 годы обучения |
| Количество часов в неделю    | 6                          | 8                 | 10                | 12                            | 14                |
| Общее количество часов в год | 276                        | 368               | 460               | 552                           | 644               |
| Количество занятий в неделю  | 3- 4                       | 3- 4              | 4-5               | 4-5                           | 5-6               |

### 1.10 Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

| <i>Предназначение</i>                                                                       | <i>задачи</i>                                                                                                                                                                                                             | <i>средства и мероприятия</i>                                                                                                                                                                                             | <i>методические указания</i>                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Развитие физических качеств с учетом специфики футбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности                                                                                                                                                    | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме                |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием                                                 | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности                                                                                                    | 3 мин.<br><br>10-20 мин.<br>5-15 мин.<br><br>растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин. само – и гетерорегуляции |
| Во время тренировочного занятия, соревнования                                               | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения                                                                                                                                                           | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный                                                                                                                                        | В процессе тренировки 3-8 мин.<br><br>3 мин. само- и                                                                                              |

|                                                                |                                                                                                |                                                                                                                                                         |                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                                                                                | массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности         | гетерорегуляции                                                                               |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования               | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена          | Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный                                                         | 8-10 мин                                                                                      |
| через 2 – 4 часа после тренировочного занятия                  | Ускорение восстановительного процесса                                                          | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ теплый/умеренно холодный/теплый Психорегуляция реституционной направленности | 8-10 мин.<br><br>5-10 мин.<br>5 мин. Само- и гетерорегуляция                                  |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений                                  | Упражнения ОФП восстановительной направленности.<br><br>Общий массаж                                                                                    | Восстановительная тренировка<br>После восстановительной тренировки                            |
| После микроцикла, соревнований                                 | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности. Общий массаж Психорегуляция реституционной направленности                                              | Восстановительная тренировка<br>После восстановительной тренировки<br>Само- и гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований                                 | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления    | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней                                                                           | Восстановительные тренировки ежедневно                                                        |
| Перманентно                                                    | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов                        | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды                                                                                      | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция                                      |

## 2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых организационно-профилактических мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

Всеми участниками образовательной деятельности соблюдаются **общие требования безопасности:**

1. К тренировочным занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр (имеется разрешение врача заниматься избранным видом спорта) и инструктаж по технике безопасности.

2. Тренировочные занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей требованиям при занятиях футболом.

3. При проведении занятий соблюдаются правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся соблюдают правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

4. В наличии имеется медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, немедленно отстраняются от тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа по технике безопасности, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Обучающийся должен надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для тренировочных занятий футболом и участия в физкультурных мероприятиях должна соответствовать требованиям, предъявляемым к занятиям футболом. Играть в футбол в закрытом спортивном зале в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2. Приступать к тренировочным занятиям можно после проверки надежности установки и крепления спортивного оборудования, отсутствия посторонних предметов на стадионе.

3. Тренер-преподаватель проверяет состояние футбольного поля и его соответствие необходимым требованиям.

### **Требования безопасности во время тренировочных занятий**

1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера-преподавателя, так как он несет персональную ответственность за обучающихся.

2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3. Соблюдать дисциплину.

4. Выполнять правила по избранному виду спорта (футболу).

5. Избегать столкновений, толчков и ударов.

6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

8. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру-преподавателю или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности

или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщается о происшедшем тренеру-преподавателю и администрации Учреждения, при необходимости оказывается первая доврачебная помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале тренировочное занятие немедленно прекращается, обучающиеся организованно, под руководством тренера-преподавателя, покидают место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

#### ***Требования безопасности по окончании занятий***

1. Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покидают место проведения занятий.

3. Обучающиеся переодеваются: снимают спортивную одежду и спортивную обувь и принимают душ или моют лицо и руки с мылом.

#### **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по футболу.**

1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях, площадках, закрытых залах по минифутболу, футзалу.

2. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры. На занятиях обувь у всех должна быть однотипной (бутсы, кеды).

3. За порядок, дисциплину и своевременный выход на футбольное поле к началу занятий отвечает судья, тренер-преподаватель или капитан команды.

4. Тренер-преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность футбольного поля и наличие необходимого спортивного инвентаря. Проверяет прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле. Инструктирует участников по технике безопасности, правилам игры, безопасной технике отбора мяча и др.

5. Опоздавшие после рапорта дежурного, к занятиям не допускаются.

6. После перенесенных травм или заболеваний футболист допускается к дальнейшим занятиям только с разрешения врача.

7. Все футболисты должны знать о профилактике спортивных травм и уметь практически оказать первую доврачебную помощь.

8. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 метрах около них не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

9. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях, футболист должен уметь применять самостраховку (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).

10. Во время проведения игр, обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.

11. В процессе соревнований необходимо строго соблюдать правила игры.

12. Проводить занятия по футболу разрешается только на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж), защищенных от проезжих магистралей, загазованности, запыления.

13. Занимающиеся должны строго соблюдать дисциплину и порядок при выполнении полученных заданий, а судьи и капитаны команд - пресекать всякие нарушения дисциплины и правил игры.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### *Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы*

Успешное освоение обучающимися содержания данной Программы во многом зависит от правильного контроля за их подготовленностью. Основным методом являются контрольные испытания и тесты (пробы), с помощью которых определяется состояние тренированности, уровень развития физических качеств и другие показатели.

#### *Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части Программы*

Текущий контроль представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении Программы. Текущая оценка может быть формирующей, т.е. поддерживающей и направляющей усилия обучающегося, и диагностической, способствующей выявлению и осознанию педагогом и обучающимся существующих проблем в обучении.

Текущий контроль освоения Программы сопровождается тестированием обучающихся (выполнение контрольных нормативов) и собеседованием (нормативы представлены ниже в таблице)

#### *Вопросы для текущего контроля теоретических знаний*

1. Понятие « физическая культура».
2. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Возникновение и развитие футбола, как вида спорта.
4. Техника футбола.
5. Понятие о стратегии и тактике игры.
6. Роль и место законодательства о физической культуре и спорте в правовом поле Российской Федерации.
7. Нормативно-правовая база физической культуры и спорта Российской Федерации. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
8. Предпосылки и история возникновения физкультурно-спортивного права.
9. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена.
10. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена.
11. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий.
12. Гигиенические требования к личному снаряжению спортсменов, спортивной одежде и обуви.
13. Закаливание и его сущность.
14. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.
15. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.
16. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
17. Влияние двигательной активности и закаливания организма на здоровье человека.

#### *Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения)*

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного

предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы (ФЗ-273 «Об образовании в РФ»), сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном МУДО «ДЮСШ «Олимп». Сроки проведения определяются календарным учебным графиком МУДО «ДЮСШ «Олимп».

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных испытаний (упражнений).

#### *Контрольные нормативы для текущего контроля и промежуточной аттестации*

| Возраст | Бег 30 м<br>(сек.) | Бег 30 м<br>с<br>ведением<br>(сек.) | Прыжок<br>в длину<br>с места<br>(см) | Аут из-<br>за<br>головы<br>(м) | Удар на<br>дальность<br>лев./прав.<br>(м) | Жонглир<br>ование | Ведение,<br>обводка,<br>удар<br>(сек.) |
|---------|--------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------|
| УУ 3    | 4,6                | 5,8                                 | 230                                  | 19                             | 80                                        | 45                | 8,7                                    |

#### **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Методы воспитания юных футболистов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

При составлении плана воспитательной работы учитываются возрастные рамки развития детей и подростков.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- взаимодействие с общеобразовательными организациями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- поддержание традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, празднования знаменательных дат и пр.

Специфика воспитательной работы в ДЮСШ состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время тренировочных занятий.

*Перспективный план воспитательных мероприятий*

| № | Наименование мероприятия                                                    | Сроки                   | Ответственный                   |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 1 | Инструктажи по охране труда с учащимися, правилам безопасности              | В течение учебного года | Тренеры-преподаватели           |
| 2 | Родительские собрания                                                       | Сентябрь-октябрь        | Директор, Тренеры-преподаватели |
| 3 | Поздравления тренеров-преподавателей к «Дню Учителя»                        | октябрь                 | Тренеры-преподаватели           |
| 4 | Турнир памяти выпускника школы Дмитриенко Константина                       | декабрь                 | Директор, Тренеры-преподаватели |
| 5 | Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»                                | Февраль                 | Тренеры-преподаватели           |
| 6 | Турнир среди общеобразовательных школ                                       | Март-апрель             | Тренеры-преподаватели           |
| 7 | Встречи с выпускниками школы                                                | В течение года          | Директор, Тренеры-преподаватели |
| 8 | Досуговые мероприятия в летнем-оздоровительном лагере (по отдельному плану) | июнь                    | Тренеры-преподаватели           |

## 5. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Оборудование и спортивный инвентарь используемый в тренировочном процессе: ворота футбольные, мячи футбольные и мини-футбольные, конусы и фишки для обводки, насос для накачивания мячей, манишки, баул для мячей.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Сидоров Дмитрий Михайлович

Действителен с 06.09.2021 по 06.09.2022