

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТРИУМФ»
ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1

от «30» августа 2024 г.



Утверждаю

Директор МБУ ДО СШ «Триумф»

Кондрашов Л.В.

« » _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»
(Продвинутый уровень)**

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Автор-составитель:

Стефанюк В.А.,

заместитель директора по УМР



с.Дзержинское, 2024 г.

Содержание

АННОТАЦИЯ.....	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА- ПРЕИОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ.....	19
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	26
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	28
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	32
ГЛОССАРИЙ.....	33

АННОТАЦИЯ

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (продвинутый уровень) включает в себя 3 тематических модуля и нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития. Данная программа предполагает углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность данной программы также в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенком интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность физкультурно-спортивная.

Отличительная особенность программы. Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению футболу. В программе задействованы методики обучения игре в футбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке футболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Педагогическая целесообразность: Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности.

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование

двигательных умений и навыков в игре в футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- освоение знаний о футболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение основам техники и тактики игры;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию.

Развивающие:

- развить интерес к занятиям спортом;
- развить способности в данном виде деятельности;
- развить лидерские качества, инициативу и социальную активность;
- развить самостоятельность, активность.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание чувства патриотизма.

Коррекционные задачи:

Обучающие:

- формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

Развивающие:

- развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

Воспитывающие:

- формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;
- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Уровень программы: продвинутый

Спортивные группы создаются с учетом возраста и уровня физической подготовленности детей.

Возраст детей: дети 13-18 лет.

Программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения (140 час в год - 4 академических часа в неделю).

Режим занятия: 4 академических часа в неделю, с предусмотренным перерывом обучения не менее 10 минут в группах после каждых 45 минут

обучения.

Наполняемость групп: 10-15 человек.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа),
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеofilьмов), практические (отработка тактики).

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).

Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики)

Организация и учет контрольных упражнений.

Участие в спортивных соревнованиях.

Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Основной принцип работы объединения - выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

Формы обучения: очно-заочная.

Продолжительность учебного года: 40 недель. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Ожидаемые результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- навыки общения в процессе познания;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

Обучающиеся получают возможность формирования:

- самостоятельности и личной ответственности; принятия ценностей других людей;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;

- готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; различать способы и результат действия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи;
- совместно с педагогом или в групповой работе отбирать необходимые источники информации;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, представлять информацию;
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
- критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- чётко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; вставать на позицию другого человека;
- чётко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- педагогическое наблюдение,

- выполнение контрольных нормативов,
- участие в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из трех модулей: «Тяжело в учении - легко в бою», «Быстрее, выше, сильнее», «Закрепление навыков».

Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Тяжело в учении - легко в бою»	46	1	45
2.	«Быстрее, выше, сильнее»	47	2	45
3.	«Закрепление навыков».	47	1	46
ИТОГО		140	4	136

Модуль «Тяжело в учении - легко в бою»

Цель модуля: углубленное повышение уровня подготовки футболистов.

Задачи модуля:

Обучающие:

- сведения о самоконтроле, профилактике травматизма, оказании первой помощи;
- сведения о закалывающих процедурах и укрепления здоровья;
- углубленное овладение техническими элементами.

Развивающие:

- развитие общей и специальной выносливости;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности перед коллективом;

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- сведения о самоконтроле;
- сведения об оказании первой помощи;
- тактические действия в защите.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять передачи и удары внутренней частью подъема;
- останавливать мяч бедром, внутренней частью подъема.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения технических упражнений.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
2.	ОФП.	-	2	2	Беседа, наблюдение

3.	Техническая подготовка	-	2	2	Творческая работа
4.	Двусторонняя игра	-	2	2	Беседа, наблюдение
5.	Техническая подготовка	0.5	1,5	2	Показ, объяснение
6.	СФП	-	2	2	Беседа, контроль
7.	Технико-тактическая подготовка	-	2	2	Показ, объяснение
8.	Техническая подготовка	-	2	2	Показ, объяснение
9.	Двусторонняя игра	-	2	2	Беседа, наблюдение
10.	Развитие двигательных качеств	-	2	2	Объяснение, показ
11.	Техническая подготовка	0,5	1,5	2	Объяснение, показ
12.	ОФП	-	2	2	Объяснение, контроль
13.	Двусторонняя игра	-	2	2	Беседа, наблюдение
14.	Тактическая подготовка	-	2	2	Объяснение, наблюдение
15.	Техническая подготовка	-	2	2	Объяснение, показ
16.	СФП	-	2	2	Беседа, контроль
17.	Двусторонняя игра	-	2	2	Объяснение, наблюдение
18.	Тактическая подготовка	-	2	2	Показ, наблюдение
19.	ОФП	-	2	2	Объяснение, контроль
20.	Техническая подготовка	-	2	2	Наблюдение
21.	Двусторонняя игра	-	2	2	Беседа, объяснение
22.	Развитие двигательных качеств	-	2	2	Тестирование
23.	Выполнение контрольных нормативов	-	2	2	Контроль
Итого:		1	45	46	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Самоконтроль футболиста. Режим дня.

Практика: Двусторонняя игра.

Тема 2. ОФП.

Практика: Развитие общей выносливости, 6- минутный бег. Игра в квадрате 40:20 без ворот.

Тема 3. Техническая подготовка.

Практика: Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы. Передачи на среднее и дальнее расстояние внутренней частью подъема, прямым подъемом. Двусторонняя игра в футбол.

Тема 4. Двусторонняя игра.

Практика: Двусторонняя игра.

Тема 5. Техническая подготовка.

Теория: Контроль над функциональным состоянием организма. Измерение ЧСС, артериального давления до и после тренировочного занятия.

Практика: Обучение игре головой. Двусторонняя игра.

Тема 6. СФП.

Практика: Развитие скоростной выносливости. 5 серий 3*60м. Двусторонняя игра.

Тема 7. Техничко-тактическая подготовка.

Практика: Игра в «стенку», забегания, скрещивание. Игра с использованием разученных элементов.

Тема 8. Техническая подготовка.

Практика: Обучение удару внешней частью подъема. Совершенствование игре головой. Игра в «квадрате 4/2»

Тема 9. Двусторонняя игра.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 10. Развитие двигательных качеств.

Практика: Ускорения из различных стартовых положений. Подскоки, многоскоки, прыжки со скакалкой.

Тема 11. Техническая подготовка.

Теория: Оказание первой помощи при ушибах, переломах.

Практика: Передача мяча внутренней частью подъема и прямым подъемом. Обводка стоек с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра.

Тема 12. ОФП.

Практика: Упражнения в парах на развитие силы и скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег.

Тема 13. Двусторонняя игра.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра в футбол.

Тема 14. Тактическая подготовка:

Розыгрыш стандартных положений: штрафные, угловые, ауты.

Тема 15. Техническая подготовка:

Практика: Удары по воротам после обводки стоек, игры в «стенку», в условиях прессинга соперником.

Тема 16. СФП.

Практика: Упражнения на координационной лестнице на развитие скорости, скоростносиловых качеств. Прыжки через барьеры с последующим ускорением.

Тема 17. Двусторонняя игра.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 18. Тактическая подготовка.

Практика: Тактика выхода из своей зоны, эшелонированное нападение.

Тема 19. ОФП.

Практика: 6-ти минутный бег. В парах: упражнения на развитие динамической и статической силы. Упражнения с набивным мячом.

Тема 20. Техническая подготовка.

Практика: Удары по воротам с места и в движении, в условиях прессинга соперника. Отработка угловых ударов.

Тема 21. Двусторонняя игра.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Двусторонняя игра.

Тема 22. Развитие двигательных качеств.

Практика: Ускорения 5:15м, 3серии. Прыжковые упражнения. Упражнения на координационной лестнице.

Тема 23. Выполнение контрольных нормативов.

Практика:

ОФП: бег 30м., 400м., 6-ти минутный бег, прыжок с места, тройной прыжок.

СФП: бег 30м с ведением мяча, удары по мячу на дальность, бег 5*30 с ведением мяча. Техническая подготовка: удары по мячу на точность, ведение с обводкой стоек и ударом по воротам, жонглирование.

Модуль «Быстрее, выше, сильнее»

Цель модуля: углубленное повышение уровня подготовки футболистов.

Задачи модуля:

Обучающие:

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- общей выносливости, силы, скоростно-силовых качеств.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- гигиенические требования к одежде и обуви;
- какие бывают нарушения правил, жесты судей.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять передачу внутренней стороной стопы;
- выполнять удары серединой подъема;
- жонглировать мячом;

- выполнять приемы обыгрывания защитника.
- Обучающийся должен приобрести навык:*
- выполнения удара серединой подъема.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
2.	ОФП.	0.5	1,5	2	Беседа, наблюдение
3.	Техническая подготовка	-	2	2	Творческая работа
4.	Двусторонняя игра	-	2	2	Беседа, наблюдение
5.	Тактическая подготовка	-	2	2	Показ, объяснение
6.	СФП	-	2	2	Беседа, контроль
7.	Техническая подготовка	-	2	2	Показ, объяснение
8.	Техническая подготовка	-	2	2	Показ, объяснение
9.	Двусторонняя игра	-	2	2	Беседа, наблюдение
10.	СФП	-	2	2	Объяснение, показ
11.	Тактическая подготовка	-	2	2	Объяснение, показ
12.	ОФП	-	2	2	Объяснение, контроль
13.	Двусторонняя игра	-	2	2	Беседа, наблюдение
14.	Техническая подготовка	-	2	2	Объяснение, наблюдение
15.	Технико-тактическая подготовка	-	2	2	Объяснение, показ
16.	СФП	-	2	2	Беседа, контроль
17.	Двусторонняя игра	-	2	2	Объяснение, наблюдение
18.	Техническая подготовка	-	2	2	Показ, наблюдение
19.	ОФП	-	2	2	Объяснение, контроль
20.	Техническая подготовка	-	2	2	Наблюдение
21.	Двусторонняя игра	-	2	2	Беседа,

					объяснение
22.	Технико-тактическая подготовка	-	2	2	Тестирование
23.	Двусторонняя игра	-	1	1	Контроль
24.	Выполнение контрольных нормативов	-	2	2	Объяснение, контроль
Итого:		1	46	47	

Содержание модуля

Тема 1. Двусторонняя игра.

Теория: Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма.

Практика: Двусторонняя игра.

Тема 2. Общефизическая подготовка.

Теория: Самоконтроль при занятиях футболом.

Практика: 12-ти минутный бег. Поднимание туловища из положения сидя на полу. Упражнения на развитие силы.

Тема 3. Техническая подготовка.

Практика: Совершенствование передачи внутренней стороной стопы. Квадрат 4*2. Удары по воротам с места, в движении, после обводки стоек.

Тема 4. Двусторонняя игра.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Практика: Ведение мяча в тройках с ударом по воротам. Держание мяча в квадрате 6*6. забегания, скрещивания, игра в «стенку».

Тема 6. СФП.

Практика: Развитие скоростной выносливости (ускорения 3*100м. 5серий. Упражнения на развитие динамической силы. Упражнения на развитие гибкости.

Тема 7. Техническая подготовка.

Практика: Передачи мяча в парах на средние и длинные дистанции, внутренней частью подъема, прямым подъемом. Жонглирование головой индивидуально, в парах, тройках. Подача угловых.

Тема 8. Техническая подготовка.

Практика: Передачи мяча в движении, розыгрыш 3*1, 3*2.

Тема 9. Двусторонняя игра.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

Тема 10. Развитие двигательных качеств.

Практика: Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры, эстафеты на развитие быстроты, ловкости, координационных способностей. Двусторонняя игра.

Тема 11. Техническая подготовка.

Практика: Передача мяча внутренней стороной стопы в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры. Двусторонняя игра.

Тема 12. Общефизическая подготовка.

Практика: Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для развития гибкости. Эстафеты простые и комбинированные, направленные на развитие ловкости, координационных способностей, быстроты. Подвижная игра «Салки с выручалкой».

Тема 13. Двусторонняя игра.

Практика: Двусторонняя игра.

Тема 14. Развитие внимания.

Практика: Упражнения на развитие внимания. Эстафеты на развитие внимания. Подвижная игра «День и ночь». Двусторонняя игра.

Тема 15. Тактическая подготовка.

Практика: Тактические действия в нападении. Игра 2:2, 3:3. Двусторонняя игра.

Тема 16. Специальная физическая подготовка.

Практика: Развитие специальной выносливости. Ускорения 3:100м., 5серий. Упражнения на развитие статической силы.

Тема 17. Двусторонняя игра.

Практика: Двусторонняя игра.

Тема 18. Техническая подготовка.

Практика: Упражнения для ведения мяча: ёлочка, ствол вперед, ствол назад, задвижка, задвижка вприпрыжку, обводка стоек внутренней и внешней частью подъема. Эстафеты с ведением мяча.

Тема 19. Развитие двигательных качеств.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, тоже с прыжком вверх. Прыжки по ступенькам. Эстафеты подвижные игры с бегом и прыжками.

Тема 20. Техническая подготовка.

Практика: Совершенствование передачи внутренней стороной стопы. Жонглирование. Удары по воротам внутренней частью подъема, прямым подъемом. Подвижная игра «Охотники и утки».

Тема 21. Двусторонняя игра.

Практика: Двусторонняя игра.

Тема 22. Техничко-тактическая подготовка.

Практика: Забегания, скрестные движения. Выполнение штрафных и угловых ударов.

Тема 23. Двусторонняя игра.

Практика: Двусторонняя игра.

Тема 24. Выполнение контрольных нормативов.

Практика: ОФП. Бег 30м, бег 400м, 12-минутный бег, пятикратный прыжок. СФП. Бег 30м. с ведением мяча, удары по мячу на дальность, бег 5:30 с ведением мяча.

Техническая подготовка. Бег с ведением мяча, обводкой стоек и удару по

воротам.

Модуль «Закрепление навыков»

Цель модуля: закрепить достигнутый технический и физический уровень.

Задачи модуля:

Обучающие:

- освоение ударов различными способами;
- совершенствование ведения и передачи мяча.

Развивающие:

- развитие двигательных качеств.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим .

Предметные ожидаемые результаты:

Учащийся должен знать:

- влияние физических упражнений на организм человека.
- правильность выполнения техники удара по мячу.

Учащийся должен уметь:

- выполнять передачи, удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, прямым подъемом;
- совершать остановку бедром, грудью, внешней и внутренней стороной стопы;
- выполнять удары головой.

Учащийся должен иметь навык:

- выполнения технических упражнений.

Учебно-тематический план модуля «Закрепление навыков»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Двусторонняя игра	0.5	1.5	2	Беседа, наблюдение
2.	ОФП.	0.5	1,5	2	Беседа, наблюдение
3.	Техническая подготовка		2	2	Творческая работа
4.	Двусторонняя игра		2	2	Беседа, наблюдение
5.	Тактическая подготовка		2	2	Показ, объяснение
6.	СФП		2	2	Беседа, контроль
7.	Техническая подготовка		2	2	Показ, объяснение
8.	Тактическая подготовка		2	2	Показ, объяснение

9	Двусторонняя игра		2	2	Беседа, наблюдение
10	Развитие двигательных качеств		2	2	Объяснение, показ
11.	Техническая подготовка		2	2	Объяснение, показ
12.	ОФП		2	2	Объяснение, контроль
13.	Двусторонняя игра		2	2	Беседа, наблюдение
14.	Техническая подготовка		2	2	Объяснение, наблюдение
15.	Тактическая подготовка		2	2	Объяснение, показ
16.	СФП		2	2	Беседа, контроль
17.	Двусторонняя игра		2	2	Объяснение, наблюдение
18.	Техническая подготовка		2	2	Показ, наблюдение
19.	СФП		2	2	Объяснение, контроль
20.	Техническая подготовка		2	2	Наблюдение
21.	Двусторонняя игра		2	2	Беседа, объяснение
22.	СФП		2	2	Тестирование
23	Двусторонняя игра		1	1	Контроль
24	Выполнение контрольных нормативов		2	2	Объяснение, контроль
Итого:		1	46	47	

Содержание программы

Тема 1. Двусторонняя игра.

Теория: Влияние занятий спортом на сердечнососудистую систему.

Практика: Двусторонняя игра.

Тема 2. Общефизическая подготовка.

Теория: Влияние занятий спортом на учебу в школе.

Практика: Бег. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения.

Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств

Тема 3. Техническая подготовка.

Практика: Совершенствование передачи и остановки мяча. Обучение остановке мяча грудью

Тема 4. Двусторонняя игра.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Практика: Обучение зонной защите. Игры 2:3, 3:4.

Тема 6. Специальная физическая подготовка.

Практика: ОРУ. Тест Купера. Двусторонняя игра.

Тема 7. Техническая подготовка.

Практика. Обучение игре головой. Жонглирование, передачи и удары головой.

Тема 8. Тактическая подготовка.

Практика: Обучение персональной защите. Игра 2:2, 3:3, 7*7 с нейтральным.

Тема 9. Двусторонняя игра.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

Тема 10. Развитие двигательных качеств.

Практика: Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств Двусторонняя игра.

Тема 11. Техническая подготовка.

Практика: Обучение технике отбора мяча в подкате. Совершенствование финту «улитка». Двусторонняя игра.

Тема 12. Общефизическая подготовка.

Практика: Развитие общей выносливости. 12-минутный бег. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие статической силы.

Тема 13. Двусторонняя игра.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

Тема 14. Техническая подготовка .

Практика: Совершенствование передачи мяча на средние и длинные дистанции. Совершенствование ударов.

Тема 15. Тактическая подготовка.

Практика: Совершенствование игре в «стенку», «забеганию», «скрестному движению»

Тема 16. Специальная физическая подготовка.

Практика: Развитие дистанционной скорости. Ускорения 3*100. 5серий. Упражнения на развитие гибкости.

Тема 17. Двусторонняя игра.

Практика. ОРУ. Двусторонняя игра.

Тема 18. Техническая подготовка.

Практика: Совершенствование финту «Ложный замах на удар»: с использованием конуса, с имитацией противодействия партнером. Совершенствование передачи мяча. Двусторонняя игра.

Тема 19. СФП.

Практика: Развитие общей выносливости. Тест Купера. Упражнения на развитие силы.

Тема 20. Техническая подготовка.

Практика: Совершенствование передачи мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование удару прямым подъемом.

Тема 21. Двусторонняя игра.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

Тема 22. Специальная физическая подготовка.

Практика: Бег из различных стартовых положений. Прыжковые упражнения. Челночный бег. Упражнения на развитие силы.

Тема 23. Двусторонняя игра.

Практика: ОРУ. Двусторонняя игра.

Тема 24. Выполнение контрольных нормативов.

ОФП. Бег 30м, бег 400м, 12-ти минутный бег, прыжок с места, 5-ти кратный прыжок.

СФП. Бег 30м. с ведением мяча, удары по мячу на дальность, бег 5:30 с ведением мяча.

Техническая подготовка. Бег с ведением мяча, обводкой стоек и удару по воротам, жонглирование.

КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Дети с нарушением зрения

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

Слепые дети воспринимают окружающий мир исключительно слухом и осязанием, имеют повышенную вибрационную чувствительность. Сохранившие остаточное зрение через смутные и искаженные образы. Такой способ познания обедняет мыслительные процессы, мешает их целостности. Дети с трудом определяют расстояние, местоположение не только объектов, но и собственное. В итоге не имеют четких уверенных суждений.

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта: отсутствующий анализатор заменяется активизацией других. В первую очередь, с помощью речи. Но нужно учитывать, что слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

Учеба развивает их неустойчивое внимание, не имеющее целевой направленности. Повышается его объем, концентрированность и произвольность. То же и с памятью, в первую очередь, словесно-логической.

Слепые и слабовидящие дети бывают конфликтны, несдержанны, не имеют целей. Но общение, совместные учебные и трудовые дела с видящими ровесникам развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

Направления коррекционно-педагогической работы:

Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранные остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.

Использование наглядного материала:

Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;

Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;

Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.

Дети с нарушением слуха

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с глубоким стойким двусторонним нарушением слуха: рано потерявшие слух, родившиеся со слуховыми нарушениями или потерявшие слух до периода развития речи. Они не воспринимают речь и не могут самостоятельно ею овладеть. Чтобы разговаривать, им необходимо специальное обучение. Такие дети воспринимают мир зрением и осязанием. Их мыслительные процессы основаны не на речи, а на образах и действиях. Поэтому им трудно определять причины и следствия, свойства и отношения. Их внимание и память характеризуются неустойчивостью и низким объемом из-за утомляемости.

В обучении речи главную роль играет специальная акустическая и сурдоаппаратура. И хотя речь остается неразвитой, преобладают слова, обозначающие предметы и очень мало слов, описывающих качества и движение, они все же могут говорить. Пусть и допуская ошибки в звуках, заменяя слова похожими по звучанию.

Между собой дети общаются жестами и пытаются перенести такое общение в мир слышащих, имитируя жестикуляцией и мимикой разные объекты и их признаки. Иногда это воспринимается как агрессия, и идет такой же агрессивный ответ. Это одна из причин, почему дети с глухотой обладают низкой самооценкой.

Дети с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи. Дети, сохранившие остаточный слух и самостоятельную речь. Они продолжают накапливать словарный запас.

Развитие их психических и познавательных процессов зависит от того, насколько рано они потеряли слух. Сохраненный низкий уровень слухового восприятия создает иллюзию, что на него можно опереться, но полученная информация очень искажается.

Главная задача при их обучении - развивать зрительное восприятие и учить концентрироваться на губах говорящего, параллельно обучая чтению. Как следствие, повысится устойчивость внимания и начнет развиваться наглядная

память.

В отличие от глухих детей, слабослышащие имеют высокую и даже завышенную самооценку, поскольку любое малейшее их достижение воспринимается окружающими взрослыми как невероятный успех.

Направления коррекционно - педагогической работы:

Использование невербальной (неречевой) передачи информации в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией.

Использование наглядных методов, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

Дети с задержкой психического развития (ЗПР)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно произвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

Направления коррекционно-педагогической работы:

- Частое переключение, смена вида деятельности;
- Подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- Разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- Применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- Использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- Многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- Ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- Использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- Дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулируемую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его

распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются.

Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Направления коррекционно-педагогической работы:

Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Требования к непосредственному показу упражнений.

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.
- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Двигательные нарушения у детей имеют различную степень выраженности:

- при тяжелой степени двигательных нарушений дети не владеют навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью, они не могут

самостоятельно обслуживать себя;

- при средней (умеренно выраженной) степени двигательных нарушений дети владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.), т.е. самостоятельное передвижение детей затруднено. Навыки самообслуживания у них развиты не полностью из-за нарушений манипулятивных функций рук;
- при легкой степени двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипуляторная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

Дети с ДЦП, врожденными и приобретенными деформациями ОПА, вялыми параличами верхних и нижних конечностей, парезами нижних и верхних конечностей. Недостаточность движений мешает им воспринимать действительность зрением и кинестетикой. У них более развито вербальное мышление по сравнению с наглядно-действенным. Отстает система формирования понятий и абстракций.

Часто бывают проблемы со слухом, ведущие к снижению слуховой памяти и слухового внимания. Встречается алалия и дизартрия.

Таким детям полезно совмещать обучение с посильной трудовой деятельностью. Она учит переключать внимание, снижает вялость, дает чувство значимости.

Направления коррекционно-педагогической работы:

Реализация методов наглядности через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на кинестетические и проприоцептивные ощущения.

Применение наглядных материалов:

- метод тандотерапии - для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования. Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств. Рекомендуется для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.
- видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

Дети с тяжёлой речевой патологией (ТНР)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринолалия. При алалии сохраняется нормальный слух и интеллект, но из-за

органических поражений речевых областей головного мозга нарушается развитие речи. Появляются аграмматизмы, трудности при чтении и письме, снижается словарный запас.

Афазия характеризуется разрушением уже сформировавшейся речи, когда поражен двигательный или речевой центр головного мозга. В первом случае речь полностью отсутствует или сохраняется в виде отдельных фраз и слов с дефектами произношения. Во втором - нарушается дифференцированное восприятие звуков и слов. Ребенок перестает понимать, что ему говорят, но нормально воспринимает неречевые звуки.

Дизартрия и ринолалия - это нарушение произношения. При дизартрии - из-за недостаточного развития речевого аппарата, при ринолалии - из-за анатомических дефектов строения органов артикуляции. В результате страдают все психические процессы, за исключением логической, смысловой и зрительной памяти.

Обучение проходит через развитие моторики с помощью гимнастики, ритмики, музыки. В результате восстанавливается устойчивый познавательный интерес и адекватная самооценка.

Направления коррекционно-педагогической работы:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи; работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала для развития движений.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы реализации программы:

Принцип систематичности - чередовании нагрузки и отдыха.

Принцип индивидуальности - предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.

Принцип развивающей направленности - при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».

Принцип воспитывающей направленности - воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.

Принцип сознательности - понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

Принцип наглядности - созданию у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.

Принцип доступности - обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Методы реализации программы:

Словесные методы - методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).

Наглядные методы - методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).

Практические методы - методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).

Игровые методы - методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

- Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
- Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
- Постановка цели занятия перед учащимися;
- Изложение нового материала;
- Практическая работа;
- Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
- Подведение итогов.

Методическое обеспечение: электронные образовательные ресурсы (ЭОР)

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер;
- проектор.

Материально-техническое оснащение программы:

К инвентарю, обеспечивающему учебно-тренировочный и соревновательный процесс, относятся: спортивная форма (гетры, шорты, футболки, жилеты), мячи, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки, фишки, конусы, барьеры, переносные ворота, координационная лестница, гимнастические маты, скакалки, свистки, секундомер, тактическая доска.

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего - ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем - на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы - объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего - учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из усвоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль, середине года (январь) проводится текущий контроль, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя

скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится итоговый контроль, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа;
- наблюдение;
- практическое занятие;
- контрольные испытания по физической подготовке;
- участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы

Нормативы	возраст					
	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Общая физическая подготовка						
Бег 30 м (сек)	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
Бег 300 м (сек)						
Бег 400 м (сек)	67,0	65,0	64,0	61,0	59,0	58,0
6-минутный бег	1500					
12-минутный бег		3000	3100	3150	3200	3250
Прыжок в длину с места (см)	200	220	235	240	250	255
Тройной прыжок в длину с места (см)	560	600				
Пятикратный прыжок (м)			12,0	12,5	13,0	13,5
Специальная физическая подготовка						
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой	55	65	75	80	85	90
Бег 5х30 с ведением мяча	30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)						
Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Вед. мяча, обвод, стоек и удар по ворот.	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3

Нормативы считаются выполненными при улучшении показателей.

Условия выполнения контрольных испытаний

Для полевых игроков и вратарей.

По общей физической подготовке.

Бег 100 м.

Бег 400 м.

6-минутный бег

12-минутный бег

Бег 10х30 м.

Прыжок в длину с места

Тройной прыжок с места

Пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике.

Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10х30» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков.

По специальной физической подготовке.

Бег 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.

Бег 5х30 м. с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м. с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В

случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счет 25 сек.) и упражнение повторяется.

Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по 8 коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке.

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет - с расстояния 11 м.).

Футболисты 10-15 лет посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей

Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя за пределы штрафной площади, по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262- од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ);
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
9. Баль, Л. В. О мотивациях подростков к формированию здорового образа жизни. Гигиена и санитария. - 2014. - Том 93, N 4.
10. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Новые стандарты. - М.: Перспектива, 2013.
11. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. М., ФиС, 1984
12. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8-10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2007 г.
13. Кук М. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Москва «АСТ» «Астрель» 2009 г.
14. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Москва 2007г.
15. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. Москва 2008 г.
16. Чесно Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике. Москва «ТВТ Дивизион» 2006 г.
17. Швыков И.А. Спорт в школе - футбол, Москва 2002г.

ГЛОССАРИЙ

АДАПТАЦИЯ (социальная) - приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

АМБЛИОПИЯ - ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

ДАКТИЛЬНАЯ РЕЧЬ - своеобразная форма речи (общения), воспроизводящая посредством пальцев рук орфографическую форму слова речи, используя дактильную азбуку.

ДЕТИ с ограниченными возможностями здоровья - группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии. Эволюция понятия: «аномальные», «с отклонениями в развитии», «с особыми образовательными потребностями», «с ограниченными возможностями здоровья».

ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ - временное отставание развития психики или её отдельных функций.

ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ - группа различных видов отклонений в развитии речи, имеющая различную этиологию, патогенез, степень выраженности. При ЗРР нарушается ход речевого развития, проявляются несоответствия нормальному онтогенезу, отставание в темпе.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ - способ обеспечения каждым обучающимся и воспитуемым эффективного усвоения общих требований и задач. Методики и технологии индивидуального подхода позволяют достигать определенных успехов в усвоении образовательных стандартов учащимися, различающимися по уровню своего подготовленности к участию в образовательном процессе.

ИНТЕЛЛЕКТ - совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности.

КОРРЕКЦИЯ - совокупность педагогических и лечебных мер, направленных на исправление недостатков в развитии и поведении ребенка.

ЛИЧНОСТЬ - характеристика человека в его уникальных свойствах, отличающих его от других представителей своих социальных групп.

МЕТОД - способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования.

РАЗВИТИЕ - процесс количественных (рост, эволюция) и качественных изменений (скачков) в природе, обществе, человеке.

СУР ДО АППАРАТУРА - технические средства для коррекции и компенсации дефектов слуха и обусловленных этими дефектами нарушений речи.