

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 4

от «29» мая 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»

А.В.Алексеев

Приказ № 80-А

от «29» мая 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта**

«ФУТБОЛ»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 7 - 14 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель программы:

тренер-преподаватель

Матвейчук Дмитрий Сергеевич

г. Дальнереченск

2025 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Футбол - игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина - неперемный спутник побед в матчах и турнирах. Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июня 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «ОБ утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы заключается в том, что футбол в настоящее время - самый популярный и массовый вид спорта в мире. Систематические занятия футболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что,

безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – стартовый.

Адресат программы - учащиеся 7-14 лет, проживающие на территории Дальнереченского городского округа.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и проявляющих интерес к футболу.

Минимальное количество обучающихся в группах 15 человек, максимальное – 20 человек.

Режим занятий: 2 академических часа (90 минут), 3 раза в неделю.

Срок обучения по программе – 3 года.

Объём программы – 216 часов в год, за 3 года – 648 часов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, их физическое и личностное развитие через обучение игре в футбол в доступной форме.

Задачи программы:

Воспитательные задачи:

- воспитание моральных и волевых качеств: упорство, настойчивость, дисциплинированность, стремление к достижению цели, взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций;

- воспитание дисциплинированности, навыков правильного поведения;
- формирование здорового образа жизни;
- развитие интереса к футболу;
- воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе.

Развивающие задачи:

- развитие координационных навыков (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционных способностей: скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости;
- формирование индивидуального двигательного режима учащихся;
- формирование умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования;
- формирование разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- формирование самостоятельности, активности;
- развитие коммуникационных навыков группового взаимодействия.

Обучающие задачи:

- изучение истории развития футбола в мире и в России;
- обучение основам техники и тактики игры в футбол;
- изучение требований и норм физической подготовленности, спортивной классификации;

- обучение навыкам участия в игровом процессе и соревновательной деятельности

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	6	4	Тематический опрос
2	Общая физическая подготовка	50	2	48	Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка	38	2	36	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка	40	4	36	Текущий контроль
5.	Тактическая подготовка	36	4	32	Текущий контроль
6.	Интегральная (игровая) и психологическая подготовка	38	2	36	Текущий контроль
7.	Подведение итогов. Контрольно-переводные испытания (тесты)	4	1	3	Промежуточная аттестация
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Раздел: Теоретическая подготовка

Тема: Вводное занятие

Теория. Техника безопасности при занятиях футболом. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат России. Общее понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Изучение прав и обязанностей игроков.

Практика. Тест-опрос по технике безопасности и пройденному материалу.

2. Раздел: Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие о физических упражнениях для укрепления мышц.

Практика. Занятия и отдельные упражнения, направленные на физическое развитие обучающихся. Развитие навыков: ловкости, скорости, гибкости и силы.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка.

Теория. Упражнения для развития различных координационных качеств футболиста, быстроты и ловкости.

Практика. Комплекс упражнений направленный на развитие специальных двигательных качеств спортсмена.

4. Раздел: Техническая подготовка.

Теория. Понятие спортивной техники, классификация технических приемов игры в футбол.

Практика. Выполнение технических приемов игры в футбол. Разновидности перемещений футболиста. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному мячу. Жонглирование мячом. Перемещения скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места, по летящему навстречу мячу. Остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте, в движении вперёд и назад.

5. Раздел: Тактическая подготовка.

Теория. Правила игры в футбол, понятие об индивидуальных действиях и групповых.

Практика. Индивидуальные действия без мяча - выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом - применение различных видов обводки.

6. Раздел: Интегральная (игровая) и психологическая подготовка

Теория: Правила игры в волейбол, жесты судьи. Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика. Отработка и закрепление навыков отдельных элементов. Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Командные действия. Учебно-тренировочные игры. Соревнования.

7. Раздел: Подведение итогов.

Теория: Содержание и методика контрольно-переводных испытаний (тесты).

Практика: Сдача тестов по ОФП, СФП и ТехП.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	6	2	Тематический опрос
2	Общая физическая подготовка	40	2	38	Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка	40	2	38	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка	44	4	40	Текущий контроль
5.	Тактическая подготовка	38	4	34	Текущий контроль
6.	Интегральная (игровая) и психологическая подготовка	42	2	40	Текущий контроль
7.	Подведение итогов. Контрольно-переводные испытания (тесты)	4	1	3	Промежуточна я аттестация
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана второго года обучения

1. Раздел: Теоретическая подготовка

Теория. Техника безопасности при занятиях футболом. Спорт в России. Массовый, народный характер спорта. Российские соревнования по футболу: чемпионат России. Общее понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Роль капитана команды, его права и обязанности. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Практика. Тест-опрос по технике безопасности и пройденному материалу.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

Теория. Физические упражнения для укрепления мышц.

Практика. Отработка комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц, физическое развитие обучающихся.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

Теория. Упражнения для развития различных координационных качеств футболиста, быстроты и ловкости.

Практика. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие специальных двигательных качеств спортсмена.

4. Раздел: Техническая подготовка

Теория. Спортивная техника. Классификация технических приемов игры в футбол.

Практика. Выполнение технических приемов игры в футбол. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля низких, полуввысоких, высоких мячей. Отбивание, выбрасывание, выбивание мяча, выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча. Индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Двусторонняя игра по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).

5. Раздел: Тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в футболе. Значение тактической подготовки в футболе. Анализ тактических действий футбольных команд.

Практика. Групповые действия - комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях.

6. Раздел: Интегральная (игровая) и психологическая подготовка

Теория. Правила игры в волейбол, жесты судьи. Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика. *Индивидуальные действия.* Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Групповые действия. Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно выбранной игровой схемы и состава команды.

7. Раздел: Подведение итогов.

Теория: Содержание и методика контрольно-переводных испытаний (тесты).

Практика: Сдача тестов по ОФП, СФП и ТехП.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	4	2	Тематический опрос

2	Общая физическая подготовка	30	2	28	Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка	40	2	38	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка	44	4	40	Текущий контроль
5.	Тактическая подготовка	38	4	34	Текущий контроль
6.	Интегральная (игровая) и психологическая подготовка	52	2	50	Текущий контроль
7.	Подведение итогов. Контрольные испытания (тесты)	4	1	3	Итоговый контроль
	Итого:	216	19	197	

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Раздел: Теоретическая подготовка

Теория. Техника безопасности при занятиях футболом. Спорт в России. Общее понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

Практика. Тест-опрос по технике безопасности и пройденному материалу.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

Практика. Занятия и отдельные упражнения, направленные на физическое развитие обучающихся:

- приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 1 - 2 кг, мешочки с песком 1,5 - 3 кг, диск от штанги;
- подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением;
- приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх;
- повторное пробегание коротких отрезков (10 - 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

Практика. Комплекс упражнений направленный на развитие специальных двигательных качеств спортсмена:

- броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха

ногой вперед;

- ведение обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут, с увеличением количества повторений и сокращением интервалов отдыха между подходами;

- удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность;

- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

4. Раздел: Техническая подготовка

Теория. Спортивная техника. Классификация технических приемов игры в футбол.

Практика. Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу серединой подъема, с полулёта, внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, удары по мячу головой; финты; игра вратаря - ловля низких, полуввысоких, высоких мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание. Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков; нападение в игровых заданиях 3:1; 3:2; 3:3; 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Ведение правой и левой ногой поочерёдно, по прямой и кругу. Обманные движения: «уход», выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

5. Раздел: Тактическая подготовка

Теория. Теоретические основы технического совершенствования. Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика. Тактические приемы в нападении и в защите - индивидуальные, групповые, командные действия.

6. Раздел: Интегральная (игровая) и психологическая подготовка

Теория. Правила игры в волейбол, жесты судьи. Настрой на развитие морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика. Двусторонняя игра по правилам. Расположение и

взаимодействие игроков при атаке флангов и через центр.

7. Раздел: Подведение итогов

Теория: Содержание и методика контрольных испытаний (тесты).

Практика: Сдача тестов по ОФП, СФП и ТехП.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет:

- положительно относиться к занятиям физической культурой, спортивным играм;
- применять на практике знания об особенностях индивидуального здоровья, функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

У обучающегося будут сформированы:

- стремление к достижению лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- уважительное отношение к окружающим, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной игровой и соревновательной деятельности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, игровой и соревновательной деятельности, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- навыки сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

- личностные качества: доброжелательность, толерантность, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- устойчивая потребность в укреплении своего здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации;
- ответственное отношение к порученному делу, готовность отстаивать собственную позицию, отвечать за результаты собственной деятельности;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность игровой деятельности.

Обучающийся приобретёт:

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной игровой, соревновательной деятельности;
- умение определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленными задачами и целями;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты

Обучающийся будет знать:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- влияние физических упражнений на организм, правила гигиены, закаливания, режима и питания спортсмена;
- строение, функции организма человека;
- содержание различных видов подготовки футболиста;

- правила игры, организации и проведения соревнований;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Обучающийся будет уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние своего организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный, индивидуальный уровень работоспособности;
- владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле;
- выполнять технические приемы игры в футбол;
- играть по правилам в футбол;
- оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
- оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса имеются игровой

спортивный зал, раздевалки, душевые, медицинский кабинет для оказания первичной медицинской помощи.

Спортивный зал (игровой) – 577,3 м², отвечающий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Кол-во изделий	Единица измерения
1	Площадка футбольная (стадион, сп. зал)	2	штук
2	Мяч футбольный	20	штук
3	Секундомер	1	штук
4	Насос	2	штук
5	Иглы	10	штук
6	Свисток	5	штук
7	Скакалка гимнастическая	20	штук
8	Скамейка гимнастическая	5	штук
9	Аптечка	1	Штук

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

При зачислении на программу проводится *входной контроль* в виде собеседования и оценки уровня образовательных возможностей обучающегося, что даёт тренеру-преподавателю скорректировать план работы.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для оценки уровня и качества освоения тем программы и развития личностных качеств обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в конце года для объективной оценки уровня и качества освоения обучающимися программы, а также корректировки плана работы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года по завершению программы (контрольные испытания – сдача нормативов по ОФП, СФП, ТехП).

Критерии оценки результативности определяются по уровням и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

- средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;

- низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
Входной контроль	Собеседование (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года)	Сентябрь-октябрь
Текущий контроль	<i>Теоретические занятия:</i> тематический опрос (устный, письменный), выполнение тестовых заданий. <i>Тренировочные (практические) занятия:</i> Составление, выполнение и проведение комплекса ОРУ. Проверка развития физические качества обучающегося. Выполнение упражнений по технической подготовке. Выполнение тактических умений в игровых ситуациях. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.	В течение года
Промежуточная аттестация	Сдача нормативов по ОФП, СФП и ТехП	Апрель-май
Итоговый контроль	Контрольные испытания (сдача нормативов (тесты) по ОФП, СФП и ТехП)	По завершению программы

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

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

Контрольные испытания Нормативы по ОФП

Тесты по общей физической подготовке	Уровень	Возраст, лет				
		6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет
Обязательные испытания (тесты) (1 физическое качество – 1 тест)						
Быстрота						
Бег 30 м (с)	Высокий Средний Низкий	8,3 8,6 9,6	5,9 6,5 7,1	5,3 5,9 6,3	5,0 5,4 5,8	4,6 5,0 5,4
Выносливость						
Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	Высокий Средний Низкий	600 400 200				
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	Высокий Средний Низкий		5:12 6:30 7:21			
Бег на 1000 м (мин, с)	Высокий Средний Низкий			4:42 5:41 6:20		
Бег на 1500 м (мин, с)	Высокий Средний Низкий				6:40 7:55 8:30	
Бег на 2000 м (мин, с)	Высокий Средний Низкий					8:00 9:27 10:10
Сила						
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Высокий Средний Низкий		5 4 2	6 4 2	8 5 3	13 9 5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Высокий Средний Низкий		18 11 5	22 13 10	29 18 12	37 25 19
Гибкость						
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Высокий Средний Низкий	+7 +3 +1	+7 +3 +1	+8 +4 +2	+9 +5 +3	+11 +6 +4
Дополнительные тесты						
Челночный бег 3*10 м (с)	Высокий Средний Низкий	9,9 10,8 11,2	9,1 9,8 10,5	8,4 9,2 9,7	7,7 8,5 9,2	7,1 7,7 8,2
Прыжки в длину с места, см	Высокий Средний Низкий	115 95 85	142 122 108	162 142 128	183 162 147	218 193 167
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) (6-7 лет - за 30с; 8-17 лет – за 1 мин)	Высокий Средний Низкий	15 12 11	37 25 20	43 33 26	47 37 31	50 40 34

Количество тестов, которые необходимо выполнить для оценки освоения уровня программы	Высокий	5	6	6	6	6
	Средний	5	5	5	5	5
	Низкий	5	5	5	5	5

Нормативы по СФП и ТехП

Тесты по специальной (технической) подготовке	Возраст, лет					
	11	12	13	14	15	16
Бег 30 м с мячом (не менее 3-х касаний) Старт с места, максимальная скорость, время фиксируется по отметкам 30 метров.	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,0
Удары на дальность. Удар по мячу выполняется с места, мяч летит не касаясь газона и приземляется за отметку, определённую нормативом.	15-20	20-25	25-30	30-35	35-40	40-45
Удары по мячу на точность, число попаданий в ворота с 11 м., 16 м.	5	6	6	6	6	6
Жонглирование. (жонглирование мяча выполняется двумя ногами)	15	20	25	30	35	40
Ведение мяча 30 м 5 стоек (5 м), сек. Фиксируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (бег между отметок 1,3.5 обегается с левой стороны, 2,4 с правой стороны)	14,0	12,0	10,5	10,0	9,5	9,1

Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех нормативов.

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

2.3. Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем

обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разном уровне обучения.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность - это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сплотить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в волейбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать

результативно.

Групповые технологии на занятиях волейболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные.

Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы: инструктивные карты, задания, упражнения.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2025 – 30.12.2025		01.09.2025 – 30.12.2025
	2 полугодие	10.01.2026 – 31.05.2026		10.01.2026 – 31.05.2026
Возраст детей, лет		7-14	7-14	7-14
Продолжительность занятия, час		Два академических часа (90 минут)	Два академических часа (90 минут)	Два академических часа (90 минут)
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед

Годовая учебная нагрузка, час	216	216	216
-------------------------------	-----	-----	-----

2.5. Календарный план воспитательной работы

Сроки проведения	Тема
Сентябрь	Беседа о правилах внутреннего распорядка обучающихся, о безопасных правилах поведения по пути из дома на занятия. Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.
Октябрь	Беседа о правилах поведения при угрозе террористического акта. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.
Ноябрь	Беседа-викторина о правилах дорожного движения. Беседа «Как бороться с конфликтами». Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.
Декабрь	Беседа об опасности использования пиротехнических средств и взрывчатых веществ. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.
Январь	Беседы по профилактике простудных заболеваний. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.
Февраль	Беседа о здоровом образе жизни Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.
Март	Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах и в транспорте. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.
Апрель	Всемирный день здоровья. Беседа «Правильное питание в подростковом возрасте».
Май	Беседа «Мы живы, пока жива память» Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Работа с родителями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: «Олимпия. Пресс», 2008.
2. Дангворд Ричард, Миллер Дж. Футбол для начинающих. М.: «Астрель», 2006.
3. Кук М. Сто одно упражнение для юных футболистов. М.: «А.С.Т. Астрель», 2003.
5. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. М.: «Олимпия. Человек», 2008.
6. Манаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и Практика. «Советский спорт», 2007.
7. Милке Денни. Футбол. Основы игры. М.: «Астрель», 2007.
8. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. М., «Советский спорт», 2006.
9. Футбол: правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций. «Терра спорт», 2004.