Еремеев Алексей Анатольевич

Подписано цифровой подписью: Еремеев Алексей Анатольевич
DN: c=RU, st=Ленинградская область, l=г. Сясьстрой, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" ВОЛХОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА, 1.2.643.100.3=120B3030393735313435333538, 1.2.643.3.131.1.1=120C343731383030333337313630, email=syas_sp@mail.ru, givenName=Алексей Анатольевич, sn=Еремеев, cn=Еремеев Алексей Анатольевич
Дата: 2024.08.30 09:54:44 +03'00'

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Волховского муниципального района

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района
(протокол от «30» 08 2024 г. №1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района
от «30» 08 2024 г. №214

УТВЕРЖДЕНА
директором МОБУ «Алексинская средняя школа»
_____ / Фролова Н.К. /
от "30" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
директором МОБУ «Сясьстройская СОШ №1»
_____ / Умнова С.Р. /
от "30" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
директором МОБУ «Новоладожская СОШ имени вице-адмирала В.С. Черокова»
_____ / Алексеева Г.А. /
от "30" 08 2024 г

УТВЕРЖДЕНА
директором МОБУ «Селивановская основная общеобразовательная школа»
_____ / Ковтушенко Е.Я. /
от "30" 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
заведующим МДОБУ «Детский сад №18 «Теремок»
_____ / Кочурина
от "30" 08 2024 г

УТВЕРЖДЕНА
заведующим МДОБУ «Детский сад №17 «Сказка»
_____ / И.В. Гефтнер /
от "30" 08 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»

Срок реализации программы 1 год

Составители:
Тренеры-преподаватели
Петров Николай Иванович
Власов Андрей Анатольевич
Маркин Андрей Владимирович
Секретарёва Ирина Алексеевна
заместитель директора по учебно-воспитательной работе Лисицына Марина Сергеевна
старший методист по сетевому взаимодействию Лисицын Сергей Андреевич

г. Сясьстрой
2024 год

Содержание

	Пояснительная записка	3
1.	Учебно-тематическое планирование	9
2.	Организационно-педагогические условия реализации программы	23
3.	Планируемые результаты освоения программы	27
4.	Система оценки результатов освоения программы	28
5.	Воспитательная работа	30
6.	Приложение 1 Календарный учебный график	32
7.	Приложение 2 Критерии оценки уровня теоретической и практической подготовки на стартовом уровне освоения программы	33
8.	Приложение 3 Оценочные материалы, для тестирования по возрастным группам на базовом и продвинутом уровне (требования к выполнению нормативов испытаний (тестов) в единицах измерения)	34

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации, а также другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, законами и иными нормативными правовыми актами Ленинградской области, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования.

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Футбол — это, прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы обусловлена современным тенденциям развития образования и ориентирована на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учащихся;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа в жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени учащихся;
- адаптацию учащихся к жизни в обществе и профессиональную ориентацию учащихся;
- выявление, развитие и поддержку учащихся, проявивших выдающиеся способности.

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спортивные игры, соревнования направлены на всестороннее

физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В настоящее время возрастает значение занятий спортом как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия.

Программы физкультурно-спортивной направленности обеспечивают развитие не только физических способностей, но и таких личностных качеств учащихся, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к старшим.

Одной из потребностей, учащихся, является выполнение государственных требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее по тексту – ВФСК ГТО). Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств. Успешность выполнения нормативов испытаний (тестов), во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определённые мышечные группы и системы организма, а данная программа способствует повышению уровня физической подготовленности учащихся.

Успешность обучения, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа организована по принципу дифференциации, адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает комфортные условия для развития и формирования талантливого ребёнка. Обучение развивает учащихся, прежде всего своим содержанием. Однако содержание обучения по-разному усваивается учащимися и влияет на их развитие в зависимости от метода обучения. Поскольку перед учащимися ставятся новые познавательные и практические задачи, это вооружает их средствами решения предлагаемых задач, и обучение идет впереди развития. Вместе с тем оно опирается не только на актуальные достижения в развитии, но и на его потенциальные возможности. Индивидуальная подготовленность учащихся определяется их

двигательной эрудицией, богатством двигательного опыта. Обучаемость выше у тех, у кого этот опыт богаче. Учащиеся с богатым двигательным опытом часто способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт невелик, осваивают действие долго, как правило, по частям. Эффективность повышения физической подготовленности учащихся во многом определяется величиной применяемых на занятиях физических нагрузок. Величина нагрузки, прежде всего, зависит от объема и интенсивности используемых физических упражнений. Когда учащимся дается одинаковая для всех физическая нагрузка, то для одних она оказывается оптимальной, для других - недостаточной, а для третьих - слишком большой. В итоге первые работают с хорошим тренировочным эффектом, у вторых получается только поддерживающий режим, а третьи реагируют на нагрузку снижением результатов. Данная программа предполагает тщательный контроль над индивидуальными реакциями каждого учащегося на физическую нагрузку, варьируя ее в зависимости от физической подготовленности. Согласно дифференцирующему принципу тренер-преподаватель учитывает типологические особенности учащихся (интересы, физические способности, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Новизна программы заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами физкультурно-спортивной деятельности, формировании базовых национальных ценностей. В основе построения программы лежит логика формирования социально значимых знаний, отношений и опыта в различных видах воспитывающей деятельности.

Практическая значимость программы - изучаемый материал актуален и позволяет учащимся понять важность занятий физической культурой и спортом, а также помогает привлечь их к систематическим занятиям.

Цель программы – физическое воспитание личности, получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, выявление одарённых детей.

Задачи:

-удовлетворить потребности, учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

-сформировать у учащихся начальные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;

-содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся;

-выявить способных детей к занятиям футболом и мини-футболом;

-создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития;

-способствовать социализации и адаптации, учащихся к жизни в обществе;

-привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-содействовать развития физических качеств, необходимых для выполнения ВФСК ГТО.

Программа предназначена для детей от 5 лет до 18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 5 лет.

Срок реализации программы 1 год, в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Особенностью реализации программы для детей от 5 лет, являются возрастные особенности детей этого возраста. В игровой деятельности детей появляются ролевые взаимодействия. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Шестой год жизни является периодом интенсивного роста организма ребенка. В играх у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, в старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Детям доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Дети отличаются хорошей координацией движений. На шестом году жизни улучшаются показатели ловкости, быстроты движений, двигательной реакции. Движения становятся более осмысленными, управляемыми. Знание своих возможностей и особенностей помогает прийти к пониманию ценности окружающих людей. В возрасте 5-6 лет ярко выявляется индивидуальность ребенка, его инициативность, попытки собственной интерпретации при исполнительстве, эмоционально осознанное восприятие. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений. Обучение элементам футбола в игровой форме возможно с 5 лет, это даёт возможность правильно сформировать начальные умения и навыки, необходимые в дальнейшем для освоения более сложных движений.

Для эффективной работы тренеру-преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В возрасте 7 лет, детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий. Необходимо включать в занятия с детьми подвижные игры. Обязательным критерием, является подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с обязательным определением

лучшего спортсмена, в этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений, задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера-преподавателя.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств учащихся, обучении их технике и тактики необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. Критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса обучения (таблица).

Таблица - Уровень влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в футболе

Физические качества и телосложение	Уровень влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в футболе
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

Стартовый уровень - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно тематического направления программы.

Продвинутый уровень - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной оснащённости участника.

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне. Программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. Отличительной особенностью программы, является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать как относительно запретные возрастные зоны, так и наиболее подходяще для развития отдельных физических качеств и способностей.

Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в учебно-тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию учащихся таких качеств, как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде и к старшим товарищам.

Программа может реализовываться с использованием сетевой формы реализации.

Программа разработана и утверждена с: МОБУ «Алексинская средняя школа», МОБУ «Селивановская основная общеобразовательная школа», МОБУ «Новоладожская СОШ имени вице-адмирала В.С. Черокова», МДОБУ «Детский сад №18 «Теремок», МДОБУ «Детский сад №17 «Сказка», МОБУ «Сясьстройская СОШ №1».

1. Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематическое планирование программы составляется в соответствии с уровнями сложности освоения программы:

-учебно-тематическое планирование на стартовом уровне

36 недель - 36 часов;

36 недель - 72 часа;

-учебно-тематическое планирование на базовом уровне

36 недель – 144 часа;

42 недели– 168 часов;

-учебно-тематическое планирование на продвинутом уровне

42 недели – 252 часа.

Учебно-тематическое планирование на стартовом уровне 36 недель-36 часов (таблица 1.1.).

Таблица 1.1. – Учебно-тематическое планирование на 36 часов

№	Раздел подготовки	Количество часов
		1 час в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	4
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	12
2.2.	Избранный вид спорта	18
3.	Промежуточная аттестация	2
Общее количество часов		36

Учебно-тематическое планирование на стартовом уровне 36 недель-72 часа (таблица 1.2.).

Таблица 1.2. – Учебно-тематическое планирование на 72 часа

№	Раздел подготовки	Количество часов
		2 часа в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	9
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	18
2.2.	Избранный вид спорта	43
3.	Промежуточная аттестация	2
Общее количество часов		72

Учебно-тематическое планирование на базовом уровне 36 недель-144 часа (таблица 1.3.).

Таблица 1.3. – Учебно-тематическое планирование на 144 часа

№	Раздел подготовки	Количество часов
		4 часа в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	18
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	49
2.2.	Избранный вид спорта	75
3.	Промежуточная аттестация	2
Общее количество часов		144

Учебно-тематическое планирование на базовом уровне 42 недели-168 часов (таблица 1.4.).

Таблица 1.4. – Учебно-тематическое планирование на 168 часов

№	Раздел подготовки	Количество часов
		4 часа в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	20
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	54
2.2.	Избранный вид спорта	92
3.	Промежуточная аттестация	2
Общее количество часов		168

Учебно-тематическое планирование на продвинутом уровне 42 недели-252 часа (таблица 1.5.).

Таблица 1.5. – Учебно-тематическое планирование на 252 часа

№	Раздел подготовки	Количество часов
		6 часов в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	20
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	84
2.2.	Избранный вид спорта	146
3.	Промежуточная аттестация	2
Общее количество часов		252

Примерный план график распределения программного материала на 2024 – 2025 учебный год стартового уровня рассчитан на 36 недель - 36 часов (таблица 1.6.).

Таблица 1.6.- Примерный план график распределения программного материала на 36 часов

Раздел подготовки	всего количество часов (1 час в неделю)	количество часов по месяцам								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретическая подготовка										
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	4	1	1	1	1	-	-	-	-	-
2. Практическая подготовка										
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	12	2	2	2	1	1	1	1	1	1
2.2. Избранный вид спорта	18	1	2	1	2	2	3	3	3	1
3.Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Общее количество часов	36	4	5	4	4	3	4	4	4	4

Примерный план график распределения программного материала на 2024 – 2025 учебный год стартового уровня рассчитан на 36 недель - 72 часа (таблица 1.7.).

Таблица 1.7.- Примерный план график распределения программного материала на 72 часа

Раздел подготовки	всего количество часов (2 часа в неделю)	количество часов по месяцам								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретическая подготовка										
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Практическая подготовка										
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.2. Избранный вид спорта	43	5	7	5	5	3	5	5	5	3
3.Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Общее количество часов	72	8	10	8	8	6	8	8	8	8

Примерный план график распределения программного материала на 2024 – 2025 учебный год базового уровня рассчитан на 36 недель - 144 часа (таблица 1.8.).

Таблица 1.8.- Примерный план график распределения программного материала на 144 часа

Раздел подготовки	всего количество часов (4 часа в неделю)	количество часов по месяцам								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретическая подготовка										
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2. Практическая подготовка										
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	49	7	7	5	5	5	5	5	5	5
2.2. Избранный вид спорта	75	7	9	10	9	6	10	9	11	4
3.Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Общее количество часов	144	16	18	17	16	13	17	16	18	13

Примерный план график распределения программного материала на 2024 – 2025 учебный год базового уровня рассчитан на 42 недели - 168 часов (таблица 1.9.).

Таблица 1.9.- Примерный план график распределения программного материала на 168 часов

Раздел подготовки	всего количество часов (4 часа в неделю)	количество часов по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1. Теоретическая подготовка												
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
2. Практическая подготовка												
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	54	7	6	5	5	5	5	5	5	5	5	1
2.2. Избранный вид спорта	92	7	10	11	9	5	9	9	11	7	11	3
3.Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Общее количество часов	168	16	18	18	16	12	16	16	18	14	20	4

Примерный план график распределения программного материала на 2024 – 2025 учебный год продвинутого уровня рассчитан на 42 недели - 252 часа (таблица 1.10.).

Таблица 1.10.- Примерный план график распределения программного материала на 252 часа

Раздел подготовки	всего количество часов (6 часов в неделю)	количество часов по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1. Теоретическая подготовка												
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
2. Практическая подготовка												
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	84	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	2
2.2. Избранный вид спорта	146	14	16	14	14	10	14	16	16	12	16	4
3.Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Общее количество часов	252	26	26	24	24	20	24	26	26	22	28	6

Промежуточная аттестация учащихся, проводиться в соответствии с уровнями сложности освоения программы:

- на стартовом уровне в форме зачёта теоретической и практической подготовки, в сроки, установленные календарным учебным графиком;

- на базовом уровне в форме тестирования учащихся, в соответствии с нормативными требованиями к выполнению тестирования, в сроки, установленные календарным учебным графиком;

- на продвинутом уровне в форме тестирования учащихся, в соответствии с нормативными требованиями к выполнению тестирования, в сроки, установленные календарным учебным графиком.

Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением учащимися минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления согласно уровню сложности освоения программы (таблица 1.11., 1.12., 1.13.).

Таблица 1.11.-Темы занятий по теоретической подготовке на стартовом уровне (36 часов)

№	Наименование темы
1.	Вид спорта – футбол.
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
4.	Основы техники и тактики в футболе.
5.	Правила игры в футбол.
6.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Таблица 1.12.-Темы занятий по теоретической подготовке на стартовом уровне (72 часа)

№	Наименование темы
1.	Вид спорта – футбол.
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
3.	Врачебный контроль и самоконтроль.
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
5.	Здоровьесберегающие формы и технологии.
6.	Основы техники и тактики в футболе.
7.	Правила игры в футбол.
8.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
9.	Физическая культура и спорт.

Таблица 1.13.-Темы занятий по теоретической подготовке на базовом и продвинутом уровне

№	Наименование темы
7.	Вид спорта – футбол.
8.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
9.	Врачебный контроль и самоконтроль.
10.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
11.	Дистанционное обучение.
12.	Здоровьесберегающие формы и технологии.
13.	Наставничество.
14.	Основы техники и тактики в футболе.
15.	Правила игры в футбол.
16.	Проектно-исследовательская деятельность.
17.	Строение и функции организма человека.
18.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
19.	Физическая культура и спорт.
20.	Функциональная грамотность.

Вид спорта – футбол.

История развития футбола и мини-футбола в мире и нашей стране. Достижения футболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий футболом. Влияние занятий футболом на развитие человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Понятия о влиянии физических упражнений и физической нагрузки на развитие организма человека, об утомлении и переутомлении. Активный отдых.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Измерение и тестирование в процессе занятий. Частота пульса. Уровень физического развития занимающихся детей. Дневник самоконтроля. Показатели развития.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

История, цели и задачи. Нормативы, для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

Дистанционное обучение.

Образовательный процесс с использованием технологий, обеспечивающих связь учащихся и тренеров-преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта.

Взаимодействие педагога и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

Здоровьесберегающие формы и технологии.

Совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья школьника на всех этапах его обучения и развития.

Наставничество.

Способ передачи знаний, умений, навыков молодому человеку от более опытного и знающего, предоставление молодым людям помощи и совета, оказание необходимой поддержки в социализации и взрослении. Это древнейшая форма обучения старшими младших прикладным знаниям, необходимому поведению, инструментальным навыкам, формирования у них жизненных ценностей и позитивных установок.

Основы техники и тактики в футболе.

Основные сведения о технике игры и технической подготовленности, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и

вариативность технических приемов в Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших футболистов.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подач и ее значение в общей стратегии игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стиль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Правила игры в футбол.

Правила игры и проведения соревнований по футболу и мини-футболу. Судейство соревнований. Требования к инвентарю и оборудованию

Проектно-исследовательская деятельность.

Деятельность по проектированию собственного исследования, предполагающая выделение целей и задач, выделение принципов отбора методик, планирование хода исследования, определение ожидаемых результатов, оценка реализуемости исследования, определение необходимых ресурсов.

Строение и функции организма человека.

Органы и системы органов. Особенности строения человека. Функции органов и систем органов.

Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Требование к месту занятий, спортивной форме и обуви, инвентарю и оборудованию. Соблюдение дисциплины.

Физическая культура и спорт.

Понятие «физическая культура» и «спорт». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания.

Функциональная грамотность.

Способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Учащихся необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на

действия футболистов в атаке и в защите, их перемещениях по площадке, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по футболу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно на учебно-тренировочном занятии.

Стартовый уровень - учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, имеют минимальный объём теоретических знаний, применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень – учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, умеют самостоятельно применять теоретические знания на практических занятиях, стремятся к самосовершенствованию.

Продвинутый уровень - учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, видят и используют оптимальные варианты применения и совершенствование теоретического материала.

Практическая подготовка

Практические занятия проводятся круглогодично, в форме учебно-тренировочных занятий, с учётом возрастных особенностей детей, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Регулярное и постепенное увеличение учебно-тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма учащихся к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

Подготовленность учащихся повышается, лишь в том случае, если нагрузка полностью соответствуют функциональным возможностям организма.

Процесс физического воспитания учащихся достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе плана, разработанного с учётом возрастных особенностей растущего организма учащихся.

В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов - оздоровительной направленности.

Необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях.

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса определяется с учётом задач и принципов подготовки.

Подготовка учащихся предусмотренная программой представляет собой единый педагогический процесс осуществляемый на основе следующих методический положений:

-строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;

-неуклонное соблюдение принципа постепенности роста учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

-планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике и тактике игры, упражнения на развитие творческого мышления и игру в футбол.

Стартовый уровень - учащиеся осваивают упражнения, имеют минимальный объём практических умений и навыков, и применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень – учащиеся умеют самостоятельно работать над совершенствованием физических качеств, стремятся к самосовершенствованию. Применяют умения и навыки при выполнении нормативов, в игре, на соревнованиях. Проявляют волю и настойчивость.

Продвинутый уровень – учащиеся видят и используют оптимальные варианты развития и совершенствование своих способностей и таланта, целеустремленны. настойчивы, мыслят творчески

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка, включает в себя:

Бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, продвижением вперед, в длину, с высоты 20-30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола.

Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекатов группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки», «Попрыгунчики».

Специальная физическая подготовка, включает в себя:

Воспитание физических качеств.

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты – повторный бег по дистанции 10 - 15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы-упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности.

Избранный вид спорта

Основными направлениями в области избранный вид спорта, является:

- овладение основами техники и тактики футбола и мини-футбола;

-приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Техническая подготовка, включает в себя:

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрепными приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-влево, вверх-вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно

остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактическая подготовка, включает в себя:

Простейшие групповые тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямой и изменением направления). Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 1+2+2, 3+1. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

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

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдаётся игровым соревновательным методам. Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах учреждения.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

В рамках участия в соревнованиях учащиеся приобретают, не только практику участия в соревнованиях, но и основы судейской практики.

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков, учащихся в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной

половине площадки, либо на всей площадке. Учащимся дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а также игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 х 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника, забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в футбол и мини-футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, ручной мяч), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

2. Организационно - педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания в соответствии возрастными, психофизическими анатомо-физиологическими особенностями, склонностями, способностями, интересами и потребностями учащихся.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия.

Режим учебно-тренировочных занятий, определяется формой обучения, количеством недель в году, часов в год и продолжительностью одного занятия (таблица 2.1.):

Таблица 2.1.- Режим учебно-тренировочных занятий

Форма обучения	Количество часов в год	Количество недель в год	Продолжительность одного занятия
очная	36 часов	36 недель	45 минут (школьники) 30 минут (дошкольники)
очная	72 часа	36 недель	45 или 90 минут (школьники) 30 минут (дошкольники)
очная	144 часа	36 недель	45 или 90 минут (школьники) 30 минут (дошкольники)
очная	168 часов	42 недели	45 или 90 минут (школьники)
очная	252 часа	42 недели	45 или 90 минут (школьники)

Возможно применения обучения в очно-дистанционном формате.

В рамках обучения может использоваться дистанционное обучение. Цель такого вида обучения – предоставить учащимся возможность освоения учебного материала непосредственно по месту их пребывания. Дистанционное обучение-взаимодействие педагога и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это совокупность технологий, обеспечивающих передачу основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и тренера-преподавателя в процессе обучения, предоставление обучаемым детям возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды, распоряжения, подсчёты.

Наглядные методы: показ упражнений и техники приёмов футбола и мини-футбола использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, слайды, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения: общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения передвижений, техники и тактики футбола, подвижные и подготовительные игры, игровая практика.

Формы организации учебно-тренировочного процесса

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебных планов с одним или несколькими учащимися;

- участие в соревнованиях и иных спортивных мероприятиях;

- текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы.

У детей, систематически занимающихся спортом, в отличие от их сверстников, которые ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, развитие физических качеств, происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне.

Исследования многих авторов показали, что у детей, регулярно занимающихся спортом, прирост показателей развития физических качеств в течение трех лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, не занимающихся систематически спортом.

При работе с детьми следует сделать упор на пробуждение интереса к физическим занятиям, к здоровому образу жизни, к формированию нравственных ценностей и развития доверия к самому себе.

Особенности формирования групп и определения объёма учебно-тренировочной нагрузки учащихся, определяются минимальным, оптимальным, максимальным количеством наполняемости групп, также объемом тренировочной нагрузки и продолжительностью занятий (таблица 2.2.).

Таблица 2.2.- Особенности формирования групп

Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый количественный состав) группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Продолжительность одного занятия в академических часах (1 час - 45 минут (школьники), 1 час -30 минут (дошкольники))
10	15 - 20	30	1/2/4/6	1-2

Средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование, технические средства обучения, учебно-методические материалы (таблица 2.3., 2.4., 2.5.).

Таблица 2.3. -Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Футбольные мячи	20
Футбольные ворота	2
Сетка для мячей	3
Флажки угловые	8
Скакалки	20
Фишки переносные	20
Накидки	20

Таблица 2.4. - Перечень технических средств обучения

наименование технических средств обучения	количество
ноутбук	1

Таблица 2.5. -Перечень учебно-методических материалов

Наименование учебно - методических материалов
http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал
http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/ Теория и практика физической культуры. Научно-методический журнал
http://pravo.gov.ru/ официальный интернет – портал правовой информации
http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»
http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
http://www.olympic.org / - Международный Олимпийский Комитет
http://футбол-удары.рф/knigi-o-futbole.html Индивидуальная подготовка юных футболистов
https://edu.gov.ru/ Минпросвещения России
https://minobrnauki.gov.ru/ Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
https://olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
https://rfs.ru/ Российский футбольный союз
https://resh.edu.ru/ Российская электронная школа
https://www.gto.ru/ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
Акимов, А. М. Игра футбольного вратаря / А.М. Акимов. - М.:Физкультура и спорт, 2020.- 380 с.
Алиев Э.Г., Андреев С.Н. "Основы технологии планирования, контроля и учета спортивной подготовки» Издательство: "Спорт", 2019. -76 с.
Андреев С.Н. «Упражнения по физической и технико-тактической подготовке». Учебное пособие.. Издательство "СПОРТ" 2020 г. -471 с.
Безуглов Э.Н., Талинов О.Б., Хайтин В.Ю.Повышение работоспособности и постнагрузочное восстановление в футболе. Учебное пособие -М. Спорт 2023 -208 с

Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с
Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
Варюшин В.В. « Тренировка юных футболистов» Изд. «Физическая культура» 2018. -113 с
Виленский М.Я, Горшков А.Г «Физическая культура» учебник м:КноРус. 2020.- 216 с.
Вратарь, не суйся за штрафную. Футбол в культуре и истории Восточной Европы / сост. Д. Зуков, М. Дмитриева, Ш. Краузе и др. – М.: НЛО, 2018. – 448 с.
Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
Григорьев С.К., Гакаме Р.З, Золотарёв А.П. Технико-тактическая подготовка футболистов. Учебное пособие -М Советский спорт 2023-288 с.
Губа В.П., Антипов А., Шагин Н Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы- М Человек 2021-328 с
Губа, В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2020. - 144 с
Дурново Алексей "Мяч в игре!" Издательство: Белая ворона / Альбус корвус, 2018. – 136 с
Кузнецов А.«Футбол–настольная книга детского тренера» изд. «Олимпия-человек» 2016. – 208 с
Лапшин О. Учим играть в футбол. Планы уроков /. - М.: Человек, 2021. - 256 с
Можаев, Э.Л. Футбол с методикой преподавания: учебно-методическое пособие/ Автор – составитель Можаев Э.Л./ Под редакцией доктора педагогических наук И.Е. Коновалова. – Казань: отечество, 2017. – 195 с
Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений» /. – М.:Владос, 2016.–240 с.
Осипов, С.В. Футбол: история, теория и методика обучения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.В. Мудриевская, С.В. Осипов .— Эл. изд. — Омск : Изд-во ОмГТУ, 2017 .— 90 с.
Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 5-6лет. Старшая группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 128 с.
Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 6-7лет. Подготовительная к школе группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
Пешехонов Д.М. Подвижные игры для футбольных тренировок- М Спорт 2023-140с
Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом. — М. : Спорт, 2017. — 108 с.
Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с
Рубин М.А. Как усилить командные взаимодействия в футболе //Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2018. - №1 (155). – с.196
Чарльз Тони, Рук Срюарт "Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста" Эксмо, 2016.- 128 с
Черданчев Г.В. Азбукафутбола.Увлеки своего ребёнка самой популярной игрой-М АСТ2021-272 с
Чирва, Б.Г. Футбол. Методика совершенствования "техники эпизодов игры" / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 975 с.
Шакур М. Т."Как научиться играть в футбол" Издательство: Харвест, 2020.208 с
Шакур М.Т. Как я учился играть в футбол -М.Харвест 2022-208 с
Шашкова А.А. «Организация мероприятий в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» М. 2018.- 91с

3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемыми результатами освоения программы, является повышение уровня физической подготовленности учащихся:

на стартовом уровне учащийся

-овладеет обязательным минимумом теоретических знаний, сможет применять их на практических занятиях;

- освоит минимальные практические умения согласно уровню изучаемой программы;

на базовом уровне учащийся

- овладеет теоретическими знаниями, сможет осмысленно и правильно применять их на практических занятиях, стремясь к самосовершенствованию;

- освоит практические умения и навыки согласно уровню изучаемой программы;

- сможет самостоятельно работать над совершенствованием физических качеств;

- приобретённые умения и навыки будут способствовать успешному выполнению нормативов, участию в соревнованиях;

на продвинутом уровне учащийся

- овладеет теоретическими знаниями, сможет использовать оптимальные варианты применения и совершенствования теоретического материала на практических занятиях;

- освоит практические умения и навыки согласно уровню изучаемой программы;

- самостоятельно использует знания, умения и навыки в совершенствовании физических качеств;

- приобретённые умения и навыки будут способствовать оптимальному уровню развития и совершенствованию своих способностей и таланта, выполнению нормативов, участию в соревнованиях, творческому мышлению.

Прошедшие обучение на базовом и продвинутом уровне учащиеся будут готовы к успешному выполнению требований нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, в соответствии с возрастом.

Особенности освоения программы учащимися 5-6 лет, является приобретение начальных навыков и умений, необходимых для повышения уровня физической подготовленности.

4. Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Формой текущего контроля успеваемости, является наблюдение за личными достижениями учащихся на текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и соревнованиях.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется тренером-преподавателем регулярно в рамках расписания учебно-тренировочных занятий в течение всего учебного года и календаря соревнований.

Системой оценки результатов текущего контроля успеваемости, является устная оценка личностных достижений учащихся, а критерием оценки, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся и их результативность участия в соревнованиях.

На основании результатов текущего контроля успеваемости обеспечивается допуск учащихся к промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация учащихся, проводиться в соответствии с уровнями сложности освоения программы:

- на стартовом уровне в форме зачёта теоретической и практической подготовки, в сроки, установленные календарным учебным графиком;

- на базовом уровне в форме тестирования учащихся, в соответствии с нормативными требованиями к выполнению тестирования, в сроки, установленные календарным учебным графиком;

- на продвинутом уровне в форме тестирования учащихся, в соответствии с нормативными требованиями к выполнению тестирования, в сроки, установленные календарным учебным графиком.

Системой оценки результатов промежуточной аттестации, на стартовом уровне, является успешность выполнения требований осваиваемой программы, согласно уровня (низкий, средний и высокий) подготовленности. Показателем результативности образовательного процесса, является освоение теоретической информации (теоретические задания, владение специальной терминологией) и практической деятельности (освоение способов деятельности, умений и навыков (практические умения и навыки предусмотренные стартовым уровнем программы, а так же навыки соблюдения правил безопасности).

Критериями оценки является соответствие теоретических знаний программным требованиям, осмысленное и правильное использование специальной терминологии, а так же соответствие практических умений и навыков и приобретённых навыков овладения техникой безопасности программным требованиям. Критериями оценки уровня теоретической и практической подготовки

на стартовом уровне освоения программы является соответствие выполнения требований зачёта, согласно программы. Требования к критериям оценки уровня освоения программы представлены в Приложении 2.

Системой оценки результатов промежуточной аттестации, на базовом и продвинутом уровне, является успешность выполнения требований осваиваемой программы, согласно уровня (низкий, средний и высокий) подготовленности. В рамках каждого уровня определены нормативные требования к выполнению тестирования, показатели представлены в единицах измерения. Критериями оценки является соответствие выполнения требований тестирования, согласно программе.

Промежуточная аттестация учащихся, на базовом и продвинутом уровне, проводиться с использованием оценочных материалов по возрастным группам (требования к выполнению нормативов испытаний (тестов) в единицах измерения) Приложение 3.

5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - создание в учреждении условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю, применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных особенностей, учащихся, одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты.

Воспитательная работа реализуются через учебно-тренировочный процесс, систему различных дел и мероприятий, организацию самоуправления учащихся, работу в социуме (взаимодействие с другими учреждениями), работу с родителями (законными представителями).

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время.

Основные формы воспитательной работы с учащимися:

- учебно-тренировочные занятия;
- подготовка к соревнованиям;
- проведение и участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях;
- обсуждение итогов соревнований;
- показательные выступления на спортивных и культурных мероприятиях;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- лекции и беседы;
- оформление стендов и газет;
- ремонт и подготовка спортивного инвентаря.

Правильно организованный режим работы (учебно-тренировочные занятия, учеба, выполнение домашних заданий, питание, сборы и т.д.) является средством воспитания дисциплинированности, организованности, коллективизма, трудолюбия, волевых качеств, способствует всестороннему развитию юных спортсменов.

Успех учащихся будет зависеть от совместных усилий тренера-преподавателя и родителей (законных представителей), поэтому процесс взаимодействия направлен на активное включение родителей (законных представителей) в учебно-воспитательный процесс, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Практическая работа тренеров - преподавателей с родителями (законными представителями) учащихся реализуется через коллективные и индивидуальные формы взаимодействия.

Формы работы с родителями (законными представителями): тематические встречи, консультации, родительские собрания, личные беседы, посещение открытых учебно-тренировочных, мастер-классов, проведение семейных спортивных праздников, конкурсов, соревнований, анкетирование.

Приложение 1

Календарный учебный график

Конкретные календарные сроки реализации программы, в соответствии с учебно-тематическим планированием:

Начало учебного года – 1 сентября 2024 года.

Продолжительность учебного года:

- на стартовом уровне:

36 недель - 36 часов;

36 недель - 72 часа;

- на базовом уровне:

36 недель – 144 часа;

42 недели– 168 часов;

- на продвинутом уровне:

42 недели – 252 часа.

Продолжительность одного занятия -1-2 академических часа (один час равен – 45 минут (школьники); 30 минут (дошкольники)).

Сроки и продолжительность каникул:

- с 28 декабря 2024 года по 08 января 2025 года;

- с 01 июня 2025года по 31 августа 2025 года (при 36 учебных неделях);

- с 07 июля 2025 года по 31 августа 2025 года (при 42 учебных неделях).

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

4 ноября 2024 года - День народного Единства

1-8 января 2025 года - Новогодние и рождественские праздники

23 февраля 2025 года - День защитника Отечества

8 марта 2025 года - Международный женский день

1 мая 2025 года - Праздник весны и труда

9 мая 2025 года - День Победы

12 июня 2025 года - День России

Промежуточная аттестация учащихся: май 2025 года при 36 часах, 72 часах, 144 часах и июнь 2025 года при 168 часах и 252 часах.

Окончание учебного года 31 августа 2025 года.

Режим и график учебно-тренировочных занятий, согласно расписанию занятий.

Сроки приёма на обучение с 01 марта по 30 августа 2024 года, возможно продление сроков приема на обучение при наличии вакантных мест.

Адреса на базе, которых проходят занятия:

- согласно договорам сетевой формы реализации программы.

Приложение 2

Критерии оценки уровня теоретической и практической подготовки на стартовом уровне освоения программы (таблица П 2.1.)

Таблица П 2.1. – Критерии оценки уровня подготовки на стартовом уровне

Критерии оценки уровня теоретической подготовки	
высокий уровень (В)	- учащийся освоил на 80-100% объём знаний, предусмотренной программой; - учащийся специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии их содержания.
средний уровень (С)	- объём усвоения знаний учащимся составляет 50-80%; - сочетает специальную терминологию с бытовой.
низкий уровень (Н)	- учащийся овладел менее чем на 50% объёмом знаний, предусмотренных программой; - как правило, избегает употреблять специальную терминологию.
Критерии оценки уровня практической подготовки	
высокий уровень (В)	- учащийся освоил на 80-100% умения и навыки, предусмотренные стартовым уровнем программы; - не испытывает особых трудностей в работе с инвентарём и оборудованием; - выполняет практические задания с элементами творчества.
средний уровень (С)	- объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%; - работает с инвентарём и оборудованием с помощью тренера-преподавателя; - выполняет практические задания на основе образца.
низкий уровень (Н)	- учащийся овладел менее чем на 50% , предусмотренных умений и навыков; - испытывает серьёзные затруднения при работе с инвентарём и оборудованием; - выполняет лишь простейшие практические задания тренера-преподавателя.

Приложение 3

Оценочные материалы, для тестирования по возрастным группам на базовом и продвинутом уровне (требования к выполнению нормативов испытаний (тестов) в единицах измерения) (таблица П 3.1., П 3.2., П 3.3., П 3.4., П 3.5., П 3.6.)

Таблица П 3.1. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 5 до 7 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества. прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Смешанное передвижение по пересечённой местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30с.)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок	Специальные способности

* Технико-тактическая программа: Стойки. Упражнения на освоение техники передвижений. Упражнения на освоение техники ударов.

Таблица П 3.2. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 8 до 9 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества. прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, сек)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, сек)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3х10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок	Специальные способности

* Технико-тактическая программа: Стойки. Упражнения на освоение техники передвижений. Упражнения на освоение техники ударов. Упражнения на освоение техники защиты. Атакующие и защитные удары.

Таблица П 3.3. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 10 до 11 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества. прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, сек)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, сек)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г.(м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
8.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок	Специальные способности

* Технико-тактическая программа: Стойки. Упражнения на освоение техники передвижений. Упражнения на освоение техники ударов. Упражнения на освоение техники защиты. Атакующие и защитные удары.

Таблица П 3.4. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 12 до 13лет

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества. прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, сек)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, сек)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г.(м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
8.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок	Специальные способности

* Технико-тактическая программа: Стойки. Упражнения на освоение техники передвижений. Упражнения на освоение техники ударов. Упражнения на освоение техники защиты. Атакующие и защитные удары.

Таблица П 3.5. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 14 до 15 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества. прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, сек)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, сек)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г.(м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
8.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок	Специальные способности

* Технико-тактическая программа: Стойки. Упражнения на освоение техники передвижений. Упражнения на освоение техники ударов. Упражнения на освоение техники защиты. Атакующие и защитные удары.

Таблица П 3.6. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 16 до 18 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества. прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, сек)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, сек)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, сек)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, сек)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	35	41	51	32	37	45	
6.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок	Специальные способности

* Технико-тактическая программа: Стойки. Упражнения на освоение техники передвижений. Упражнения на освоение техники ударов. Упражнения на освоение техники защиты. Атакующие и защитные удары.

в данном документе
прошнуровано и пронумеровано
39 (тридцать девять) листов

Директор А.А.Еремеев