

Отдел образования Сосновоборского района Пензенской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа Сосновоборского района Пензенской области

Согласовано
решением Педагогического совета
протокол № 1 от 16.03.2023.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Сосновоборского района
Пензенской области
 Косырев А.С.
Приказ № 9 от 16.03.2023

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Футбол».**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор: Косырев Александр Сергеевич
Тренер-преподаватель

2023 год. Январь.

Раздел 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» по направленности является *физкультурно-спортивной*, по уровню освоения – *стартовой*, по форме обучения – *очной*, по степени авторства – *модифицированной*.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана на основании нормативно - правовых актов и методических рекомендаций:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018г. №196 (с последующими изменениями);
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391;
- Письмом Минобрнауки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоуправлению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Приказом Минобрнауки РФ № 816 от 23.08.2017 «Об утверждении порядка применения организациями электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Проект Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»; региональным проектом «Успех каждого ребенка»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Устава и локальных актов МБУ ДО ДЮСШ Сосновоборского района Пензенской области.

Актуальность программы обусловлена тем, что система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Формирование навыков спортивного стиля жизни, совершенствование культуры двигательной и спортивной активности является фактором успешности молодого человека, источником его физической и эмоциональной активности. Программа «Футбол» способствует восполнению недостатка двигательных навыков у подростков через привлекательную форму соревновательной, игровой деятельности детей, а также возможности использования футбола в досуговом отдыхе в каникулярное время. Футбол - развивает все необходимые для здоровья качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), формирует личные качества ребёнка (общительность, воля, целеустремлённость, умение работать в команде).

Отличительные особенности программы.

В основе программы «Футбол» - примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, а также многолетний личный опыт разработчика программы. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке футболистов. Данная программа имеет ярко выраженную оздоровительную направленность. **Основная педагогическая идея программы** - организовать планомерную работу с детьми по формированию у них мотивации к здоровому образу жизни, ответственности за сохранение своего здоровья.

При организации обучения используется **личностно-ориентированный подход**, заключающийся в стремлении педагога содействовать развитию индивидуальности каждого учащегося, проявлению его субъективных качеств. Дифференцированный подход позволяет дать каждому ребёнку в группе нагрузку в соответствии с его возможностями и способностями.

Программа основывается на следующих **принципах**:

- реализация здоровьесберегающих технологий;
- принцип вариативности, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивные залы, пришкольные площадки, стадионы), климатическими условиями;
- принцип достаточности и сообразности, связанный с распределением учебного материала, обеспечивающий развитие познавательной и предметной активности детей;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Педагогическая целесообразность.

Спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на учащихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности. В тренировках по программе «Футбол» для детей используются преимущественно упражнения из спортивных игр.

Посредством спортивных игр достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учётом возраста, пола и подготовленности определённой группы занимающихся. Занятия спортом воспитывают характер. В группах закладываются основы физической подготовки и технической оснащённости юного спортсмена. Происходит совершенствование всесторонней физической подготовки и овладение основным арсеналом технических приёмов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды. Определяются

игровые наклонности юных спортсменов с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего. Развиваются инструкторские и судейские навыки, изучаются сведения о самоконтроле, массаже и восстановлении после тренировок. Уделяется большое внимание специальной выносливости и психологической устойчивости. Совершенствуются технические приёмы и навыки игры в условиях ограниченного времени и пространства, с активным сопротивлением соперника. Совершенствуются индивидуальные, групповые тактические действия каждого спортсмена и командная тактика игры. Определяется игровое место каждого в составе команды. Приобретается игровой опыт и опыт участия в соревнованиях. Вырабатываются скоростно-силовые и волевые качества спортсмена. Усваиваются навыки самостоятельных занятий спортом. Изучение теоретического материала осуществляется в начале тренировки, в форме беседы. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий. В конце занятия проводится анализ игры. В материал для занятий, наряду с новым, обязательно включаются упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования. В группах учащиеся должны получить элементарные навыки судейства по футболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Программа позволяет работать с учащимися без специального отбора, но включает в себя методы подготовки профессиональных спортсменов.

Цель программы - формирование здорового образа жизни учащихся через систематические занятия футболом.

Задачи .

Обучающие:

- ознакомление с историей развития футбола в России;
- получение знаний по теории и практики игры в футбол;
- получение знаний по правилам игры.

Развивающие:

- развитие логического мышления;
- развитие физических качеств, умений и навыков игры в футбол;
- развитие двигательных навыков и психологических качеств ребенка;
- развитие соревновательного опыта.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, понимания необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- воспитание культуры поведения и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- способствовать воспитанию волевых качеств
- расширение спортивного кругозора детей.

Адресат Программы:

В группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (мальчики). Возраст учащихся 10-17 лет.

Формы обучения.

Реализация данной дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в очной форме.

Язык обучения - русский.

Формы проведения занятий:

- тренировочное занятие по развитию физических качеств в группе с индивидуальным подходом;
- круговая тренировка;
- игры с делением на команды;

- соревнования.

Практикуется создание соревновательного фона на занятии, стимулирующего повышенную работоспособность и возможность активно проявлять в команде индивидуальные умения.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- индивидуальная;
- групповая;
- индивидуально-групповая (командная).

Объем, срок и режим реализации программы.

Программа «Футбол» рассчитана на 2 года обучения. Годовой план рассчитан на 36 недель

На полное освоение программы требуется 432 часа. Количество учебных часов в год – 216. Занятия по программе «Футбол» проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Программа предполагает два уровня освоения:

- **стартовый уровень** (1 год обучения) - начальное разучивание техники; формирование потребности в систематических занятиях спортом;
- **базовый уровень** (2 год обучения) - детализированное разучивание техники выполнения упражнений; формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту.

Режим занятий

Год обучения	Возраст учащихся	Годовая нагрузка	Режим занятий
1 год обучения Стартовый уровень	11-14 лет	216 часов	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения Базовый уровень	11-14 лет	216 часов	3 раза в неделю по 2 часа

Особенности организации образовательного процесса.

Программа «Футбол» рассчитана на учащихся общеобразовательных школ Сосновоборского района, желающих заниматься футболом и имеющих справку-разрешение от врача-педиатра. На данных уровнях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники игры в футбол. Рекомендованное количество учащихся в группе не менее 18 человек.

Программа содержит основные разделы: теоретическая подготовка; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка; соревновательная подготовка. Занятия раздела «Теоретическая подготовка» дают начальные основы знаний о собственном организме, о гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, об истории физической культуры и спорта, об истории развития футбола в стране и за рубежом, об основах спортивной тренировки, о правилах игры в футбол, об организации и проведении соревнований. Занятия раздела «Общая физическая подготовка» обеспечивают всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляют здоровье, развивают основные физические качества обучающихся. Выполняя упражнения раздела «Специальная физическая подготовка», обучающиеся овладевают множеством простых технических приёмов и осваивают широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения разделов «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка» направлены на формирование и развитие важных для футбольной игры двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики футбола, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности. «Соревновательная подготовка» необходима для

отработки всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, для определения игрового амплуа и развития соответствующих индивидуальных качеств и навыков, для приобретения соревновательного опыта. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов. Практические занятия – тренировки, соревнования. Учебно-тренировочные занятия проходят по схеме: 1. Подготовительная часть – разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом. 2. Основная часть – выполняются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и тактическим действиям соперника. Проводится прием контрольных упражнений. 3. Заключительная часть – упражнения на расслабление мышц, подведение итогов.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся

Эффективность многолетнего процесса подготовки учащихся ДЮСШ в значительной степени зависит от знания педагогами возрастных особенностей учащихся и подростков и их учета при построении учебно-тренировочной работы. Согласно физиологической периодизации, все учащиеся школьного возраста делятся на три возрастные группы: 7–9 лет – младший школьный возраст; 10–17 лет – средний и старший школьный возраст, или подростковый.

Каждой возрастной группе свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности.

Средний школьный возраст (10–14 лет) характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела подростков. У мальчиков темпы роста приходятся на 13–14 лет, а у девочек – на 11–12 лет. Чрезмерные мышечные нагрузки в данном возрасте не рекомендуются, так как они способствуют ускорению процесса окостенения, что, в свою очередь, сказывается на замедлении роста трубчатых костей в длину.

С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении у подростков общей массы мышечных волокон. У мальчиков мышечная масса особенно интенсивно нарастает в 13–14 лет, а у девочек – в 11–12 лет. На фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося в этот период развития центральной нервной системы у подростков заметно ощущается незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов.

Процесс полового созревания у мальчиков наступает обычно на 1–2 года позднее, чем у девочек. В этот период у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Так, объем легких в период с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания. Растет и показатель жизненной емкости легких: у мальчиков с 1970 мл (12 лет), у девочек – с 1900 мл (12 лет.) Менее эффективен у подростков (в сравнении со взрослыми) и режим дыхания, так как они обладают меньшей способностью задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. Но у них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом. В данном возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, которые проявляются в процессе напряженной тренировки (Приложение 1). Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ на этом этапе должен приобретать ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. В то же время в учебно-тренировочном процессе продолжают возрастать суммарный объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок (Приложение 2). Сам учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все в большей мере по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности.

2. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Уровни освоения, количество часов	
		1 год Стартовый	2 год Базовый
1.	Введение в программу	2	2
2.	Теоретическая подготовка	17	12
3.	Общая физическая подготовка	100	80
4.	Специальная физическая, техническая и тактическая подготовка	81	100
5.	Контрольные нормативы (испытания)	2	2
6.	Участие в соревнованиях	14	20
	Итого:	216	216

3. Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Введение в программу	2	2	-	беседа
2	Теоретическая подготовка	17	4	-	Беседа, опрос
3	Общая физическая подготовка	100	7	100	Наблюдение, контрольные нормативы
4	Специальная физическая, техническая и тактическая подготовка	81	6	81	Наблюдение, Контрольные нормативы
5	Контрольные нормативы (испытания)	2	-	2	Контрольные нормативы
6	Участие в соревнованиях	14	-	14	Соревнования
	Итого:	216	19	197	

Содержание учебного – тематического плана первого года обучения

1. Введение в программу.

Теория. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности на спортивных занятиях в спортивном зале и стадионе.

2. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена.

Теория. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

Тема 2. История развития футбола в России.

Теория. История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Тема 3. Правила игры в футбол.

Теория. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

3. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения для развития физических качеств.

Теория. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств.

Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца). Бег. Прыжки: спортивные и простые прыжки с мостика.

Тема 2. Бег, прыжки, метания.

Теория. Регулировка физической нагрузки и реабилитация после тренировки.

Практика. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча.

Тема 3. Упражнения для развития прыжковой ловкости.

Теория. Техника выполнения прыжков.

Практика. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Прыжки вперёд с поворотом. Прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Упражнения в различных прыжках со скакалкой.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук,

переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория. Техника упражнений с предметами.

Практика. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с гантелями, штангой; сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Тема 6. Акробатические упражнения.

Теория. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика. Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

Тема 7. Подвижные игры и эстафеты.

Практика. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Тема 8. Гимнастические упражнения.

Теория. Техника выполнения гимнастических упражнений.

Практика. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина, спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, гимнастического коня.

Специальная физическая, техническая и тактическая подготовка.

Тема 1. Виды стоек в футболе.

Теория: Понятие защитная стойка. Виды стоек футболиста.

Практика: Выполнение разных стоек футболиста на месте, в движении, с сопротивлением.

Тема 2. Удары по воротам.

Теория: Объяснение в правильном нанесении ударов по воротам. Разновидности ударов по воротам.

Практика: Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам. Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам. Удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам. Удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам. Удар носком по неподвижным и катящимся мячам. Удар - откидка мяча подошвой. Удар-бросок стопой. Удар с лёта внутренней стороной стопы. Удар с лёта серединой подъема.

Тема 3. Ведение мяча. Разновидности ведения мяча.

Теория: Понятие ведение мяча и ее разновидности.

Практика: Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней частью подъема. Ведение мяча носком. Ведение мяча серединой подъема. Ведение мяча внешней частью подъема. Ведение мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением направления. Ведение мяча различными способами с изменением скорости.

Тема 4. Передачи мяча.

Теория: Объяснение в правильном выполнении передач мяча разными способами. Разновидности передач мяча.

Практика: Передачи мяча в парах разными способами. Передачи мяча со сменой мест. Передачи мяча во встречных колоннах. Передачи мяча в одно касание.

Тема 5. Обманные движения без мяча и с мячом. Финт «Остановка мяча подошвой».

Теория: Понятие «Финт». Значение в игровом арсенале игрока технических приемов.

Практика: Обманные движения без мяча и с мячом. Финт «Остановка мяча подошвой».

Тема 6. Комбинации на игровом паркете.

Теория: Понятие «Комбинация». Объяснение в правильном выполнении комбинации «Стенка», «Смена мест», «Скрещивание».

Практика: Разучивание комбинаций «Стенка», «Смена мест», «Скрещивание».

Тема 7. Основы тактики игры.

Теория: Тактика игры в защите и в нападении. Основные тактические варианты игры.

Практика: Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+2+2. Опека соперника с мячом.

Тема 8. Основы техники игры.

Теория: Техника игры в защите и в нападении. Основные технические варианты игры.

Практика: Быстрое нападение. Установка «стенки» при розыгрышах соперниками угловых и штрафных ударов.

Тема 9. Поддача углового и розыгрыш его.

Теория. Техника подачи углового и розыгрыш его.

Практика. Отработка техники подачи углового. Розыгрыш углового мяча.

Тема 10. Подкаты, отбор, перехват мяча.

Теория. Технические приёмы в футболе: подкаты, отбор мяча, перехват мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча. Упражнения на отбор мяча: отбор мяча при единоборстве с противником с применением накладывания стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определённые действия с мячом с целью отбора мяча.

Практика. Отработка технических приёмов.

Тема 11. Командная игра и взаимодействие игроков на поле.

Теория. Разбор тактических схем построения команды в игре.

Практика. Отработка взаимодействия игроков на поле в учебной игре.

Тема 12. Игра в защите и в нападении. Атакующие действия команды.

Теория. Тактические приёмы в игре – защита и нападение. Тактика атаки.

Практика. Игра по избранной тактической схеме: - в нападении; - уметь освобождаться из-под опеки противника для получения мяча, выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения; - начинать и развивать атаки из стандартных положений; в защите; - взаимодействовать с вратарём; - уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки и комбинированной обороны; - подстраховывать партнера и помогать ему.

Предполагаемые результаты после 1 года обучения.

В результате освоения программы у учащихся будут сформированы

Личностные результаты:

- коммуникативные и волевые качества, трудолюбие, взаимовыручка, спортивное поведение;
- готовность и способность к самосовершенствованию и саморазвитию;
- умение управлять своими эмоциями;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к здоровью, как к собственному, так и других людей.

Метапредметные результаты:

- умение общаться со сверстниками и взрослыми, взаимодействовать в коллективе;
- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни;
- навыки самоконтроля, самооценки;
- умение добывать новые знания и перерабатывать полученную информацию.

Предметные результаты:

По окончании 1 года обучения по программе «Футбол» учащиеся будут **знать:**

- Историю возникновения футбола;
- Правила игры в футбол. Роль капитана команды;
- Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена.
- Основные технические и тактические приемы в футболе;

Уметь:

- Выполнять общеразвивающие упражнения;
- Вести и останавливать мяч, выполнять удары по воротам;
- Взаимодействовать с партнерами на поле;
- Выполнять передачу с остановкой, в одно касание;
- Играть в составе команды в футбол;

Учебно-тематический план 2 год обучения.

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Введение в программу	2	2	-	беседа
2	Теоретическая подготовка	12	4	-	Беседа, опрос
3	Общая физическая подготовка	80	4	80	Наблюдение, контрольные нормативы
4	Специальная физическая, техническая и тактическая подготовка	100	4	100	Наблюдение, Контрольные нормативы
5	Контрольные нормативы (испытания)	2	-	2	Контрольные нормативы
6	Участие в соревнованиях	20	-	20	Соревнования
	Итого:	216	14	202	

Содержание учебного – тематического плана второго года обучения**Введение в программу.**

Тема 1. История создания и развития футбола в России, в Пензенской области, в Сосновоборском районе.

Тема 2. Футбол в зале — командный вид спорта . Цель игры: забить мяч в ворота соперника.

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки.

Тема 2. Одежда, обувь, экипировка , инвентарь для футбола. Вводный инструктаж. Травмы и их предупреждение. Отказ от вредных привычек.

Тема 3. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований.

Общая физическая подготовка.

Тема 1.Строевые упражнения.

Теория: Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Команды для управления строем. Понятие шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика: Повороты на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Стойки, передвижения, остановки футболиста.

Тема 2.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Теория: Влияние физических упражнений на организм учащихся. Объяснение понятия – « стойка». Виды стоек.

Практика: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно. То же, но во время ходьбы и бега.

Тема 3.Упражнения для мышц шеи и туловища.

Теория: Понятие «упор». Виды упоров. Личная гигиена. Правильное питание.

Практика: Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем. В положении лежа на спине поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры. Различные сочетания этих движений.

Тема 4.Упражнения для мышц ног.

Теория: Понятие «выпад ». Объяснение разновидностей упражнений для мышц ног. Режим дня. Закаливание организма.

Практика: Поднимание на носки. Приседания на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же, но с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.

Тема 5. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки).

Теория: Понятие и виды общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, брусья, перекладина). Акробатические упражнения (группировки и перекуты в различных положениях; кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации).

Тема 6 .Бег с остановками и изменением направления.

Теория: Понятие бег. Разновидности бега. Влияние на организм. Оптимальный режим труда и отдыха.

Практика: Бег под уклон 3–5°. Бег прыжками. Рывки на 5–8–10 м из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 м со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5, 8 и 10 м (общий пробег за одну попытку до 30 м).

Тема 7.Челночный и эстафетный бег.

Теория: Понятие челночного бега. Понятие эстафетного бега.

Практика: Челночный бег 3*10, 10*10. Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки.

Тема 8.Подвижные игры.

Теория: Роль и влияние подвижных игр на физическое развитие школьника.

Практика: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д..

Тема 9.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Теория: Объяснение понятия физические качества, виды физических качеств. Упражнения для развития физических качеств.

Практика: Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью Прыжки в глубину с места и с разбега. Спрыгивание с высоты (40–80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 5–8 м.

Тема 10.Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория: Понятия специальная выносливость. Виды упражнений.

Практика: Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 90, 180 или 360°, прыжок вверх, кувырок вперед или назад и т.д.).

Тема 11.Упражнения для развития игровой ловкости.

Теория: Понятие игровая ловкость .Упражнения для развития игровой ловкости.

Практика: Кувырки вперед и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъема, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами в цель. Прыжки с места и с разбега, доставая головой подвешенный мяч. То же, но с поворотом на 90°. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по летящим мячам в цель. Удары ногой с лёта в прыжке в цель.

Специальная физическая, техническая и тактическая подготовка.

Тема 1. Виды стоек в футболе.

Теория: Понятие защитная стойка. Виды стоек футболиста.

Практика: Выполнение разных стоек футболиста на месте , в движении, с сопротивлением.

Тема 2. Удары по воротам.

Теория: Объяснение в правильном нанесении ударов по воротам. Разновидности ударов по воротам .

Практика: Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам. Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам. Удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам. Удар внешней частью подъема по

неподвижным и катящимся мячам. Удар носком по неподвижным и катящимся мячам. Удар - откидка мяча подошвой. Удар-бросок стопой. Удар с лёта внутренней стороной стопы. Удар с лёта серединой подъема.

Тема 3. Ведение мяча. Разновидности ведения мяча.

Теория: Понятие ведение мяча и ее разновидности.

Практика: Ведение внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней частью подъема. Ведение мяча носком. Ведение мяча серединой подъема. Ведение мяча внешней частью подъема. Ведение мяча подошвой. Ведение мяча различными способами с изменением направления. Ведение мяча различными способами с изменением скорости

Тема 4. Передачи мяча.

Теория: Объяснение в правильном выполнении передач мяча разными способами. Разновидности передач мяча.

Практика: Передачи мяча в парах разными способами. Передачи мяча со сменой мест. Передачи мяча во встречных колоннах. Передачи мяча в одно касание.

Тема 5. Обманные движения без мяча и с мячом. Финт «Остановка мяча подошвой».

Теория: Понятие «Финт». Значение в игровом арсенале игрока технических приемов.

Практика: Обманные движения без мяча и с мячом. Финт «Остановка мяча подошвой».

Тема 6. Комбинации на игровом паркете.

Теория: Понятие «Комбинация». Объяснение в правильном выполнении комбинации «Стенка», «Смена мест», «Скрещивание».

Практика: Разучивание комбинаций «Стенка», «Смена мест», «Скрещивание».

Тема 7. Основы тактики игры.

Теория: Тактика игры в защите и в нападении. Основные тактические варианты игры.

Практика: Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+2+2. Опека соперника с мячом.

Тема 8. Основы техники игры.

Теория: Техника игры в защите и в нападении. Основные технические варианты игры.

Практика: Быстрое нападение. Установка «стенки» при розыгрышах соперниками угловых и штрафных ударов.

Тема 9. Дриблинг (обводка соперника). Финты и обманные движения в игре.

Теория. Техника обводки соперника.

Практика. Отработка финтов и обманных движений.

Тема 10. Тактика в футболе: план на игру, система, стиль игры.

Теория. Разбор тактических схем в игре. Составление плана на игру. Анализ и разбор учебных игр с определением системы и стиля игры.

Практика. Учебная игра с выполнением тактических задач.

Тема 11. Организация команды. Игровые стратегии.

Теория. Принципы организации команды. Учёт индивидуальных способностей. Умение работать в команде: уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации. Игровые стратегии.

Практика. Командная игра.

Тема 12. Техничко-тактическая подготовка, тактические схемы, ключевые моменты игры. проведения **Теория.** Технические и тактические приёмы в игре. Разработка тактических схем. Разбор ключевых моментов игры.

Практика. Игры в 2-4 касания. Задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

Тема 13. Действия на поле и обязанности игроков разных амплуа.

Теория. Определение обязанностей и тактических действий полевых игроков разных амплуа: нападающих, защитников, полузащитников, вратаря.

Практика. Учебная игра с правильным расположением при переходе от обороны к нападению.

Предполагаемые результаты после 2 года обучения.

В результате освоения программы у учащихся будут сформированы

Личностные результаты:

- сформированность ответственного отношения к жизни и установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование;
- неприятие нарушений нравственных и правовых норм, в том числе проявление социально значимых норм поведения, соблюдение этических норм и правил.
- готовность и способность к самосовершенствованию и саморазвитию;
- умение управлять своими эмоциями;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к здоровью, как к собственному, так и других людей.

Метапредметные результаты:

- умение оценивать свою работу и анализировать игру партнеров по команде;
- умение предлагать свои варианты действий в игровых ситуациях;
- ставить практические задачи, обосновывая их собственными интересами, мотивами;
- самостоятельно контролировать свои действия по решению задач;
- находить и обосновывать информацию, необходимую для развития двигательных действий, объяснять причины своих успехов (неуспехов).
- умение общаться со сверстниками и взрослыми, взаимодействовать в коллективе;
- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни;
- навыки самоконтроля, самооценки;
- умение добывать новые знания и перерабатывать полученную информацию.

Предметные результаты:

По окончании 2 года обучения по программе «Футбол» учащиеся будут **знать:**

- Технику безопасного поведения в спортзале, на снарядах и тренажерах ;
- Историю возникновения футбола. Правила игры в футбол. Роль капитана команды;
- Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена.
- Основные технические и тактические приемы в футболе;

Уметь:

- Уметь правильно распределять физическую нагрузку во время тренировки ;
- Вести и останавливать мяч, выполнять удары по воротам;
- Взаимодействовать с партнерами на поле;
- Уметь проводить разминку, массаж и восстановление после тренировки;
- Играть в составе команды в футбол;

Способы проверки результатов освоения программы

На протяжении обучения по программе «Футбол» осуществляется: *предварительный, текущий, промежуточный контроль.*

В начале обучения по программе проводится *предварительная* диагностика с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей учащихся и определения их физических качеств (педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений).

Текущий контроль. Оценка уровня и качества освоения тем программы и личностных качеств учащихся осуществляется на занятиях в течение всего учебного года (педагогическое наблюдение, опрос, тестовые задания, контрольные упражнения по общей физической и специальной подготовке, демонстрация технических приемов).

Промежуточная аттестация проводится два раза в год (декабрь, май) в форме опросов, тестирования, сдачи нормативов ОФП, соревнований на основе разработанных критериев эффективности освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Футбол».

(приложение 3).

Календарный учебный график

Количество часов в неделю	6	6
Количество занятий в неделю	3	3
Сентябрь	24	24
Октябрь	24	24
Ноябрь	25	25
Декабрь	25	26
Январь	18	18
Февраль	25	25
Март	25	25
Апрель	25	25
Май	25	25
Итого (часов)	216	216

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы «**Футбол**» необходимы следующие условия:

1. Кадровое обеспечение.

Требования к педагогу дополнительного образования:

- высокий уровень профессионализма;

- высокий уровень квалификации и педагогического мастерства;
- владение современными педагогическими технологиями;
- владение педагогической этикой;
- знание психолого-педагогических основ развития творческого и логического мышления учащихся.

Функции тренера-преподавателя в реализации учебной деятельности:

- создание условий для организации творческой деятельности учащихся;
- встраивание учащихся в социально-значимые программы муниципального, областного, регионального, федерального и международного уровня;
- организация встреч учащихся с носителями науки, спорта и культуры, ветеранами, мастерами – профессионалами.

2. Методическое обеспечение:

- методические разработки;
- дидактические материалы;
- диагностические материалы (задачи, анкеты, задания, тесты, т.п.);
- мультимедийные разработки для обучения;
- интернет-ресурсы.

3. Материально-техническое обеспечение:

- помещение, отвечающее всем санитарным нормам и технике безопасности (спортивный зал, спортивная площадка);
- оборудование для учебных занятий с учащимися (мячи №5, мячи №4, фишки, стойки);
- компьютер (ноутбук);
- футбольные ворота ;
- свисток, секундомер, жилетки;
- демонстрационная магнитная доска;
- мультимедийный проектор с доской;
- литература из прилагаемого к программе списка.

4. Программное обеспечение:

- операционная система Windows 10;

Список литературы.

Список литературы для тренера-преподавателя.

1. Андреев С.Н. Футбол. – М.: ФиС, 1978. – 111 с.
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.

4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
5. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. – Луганск: Знание, 2000. – 276 с.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1998. – 320 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1982. – 237 с.
8. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений /Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.-М.: АКАДЕМИЯ, 2001. – 520 с.
9. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. – М.: Мир, 1996.–198 с.
10. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980. – 255 с.
11. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: ФиС, 1983. – 254 с.

Список для родителей.

1. Правила футбола <http://mfc-arsenal.ru/pravila.php>
2. Андреев С.Н. Игровые виды спорта. – М.: Издательство «Поматур», 1999.
3. Качалин Г.Д. Тактика Мини-футбола / Г.Д. Качалин – М.: ФиС, 1983
4. Ласин Г.С. Футбол. Издание автора / Г.С. Ласин – СПб.: 1999
5. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Футбол – игра для всех – М. Советский спорт, 2008.
6. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки футболистов / Н.М. Люкшинов – М.: «Советский спорт», 2003.

Список для учащихся.

1. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом : Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов: Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
3. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Журнал «Мой футбол».

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств**

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет			
	10-11	12-13	14-15	16-17
Рост		+	+	+
Вес		+	+	+
Быстрота	+			
Скоростно- силовые качества	+	+	+	+
Сила			+	+
Выносливость (аэробные возможности)				
Анаэробные возможности (гликолитические)	+			
Гибкость		+	+	
Координационные способности	+	+		
Равновесие	+	+	+	

Содержание компонентов тренировочного воздействия, направленного на развитие физических качеств учащихся.

Направленность тренировочного воздействия	Максимальная ЧСС, 170 уд./мин.			Большая ЧСС, 150 уд./мин.			Средняя ЧСС, 130 уд./мин.		
	Компоненты тренировочного занятия								
	длительность, с	отдых, с	повторение, раз	длительность, с	отдых, с	повторение, раз	длительность, с	отдых, с	повторение, раз
Скоростная	10–20	150–180	5–6	–	–	–	–	–	–
Скоростно-силовая	10–20	150–180	5–6	20–120	90–120	5–6	–	–	–
Выносливость	10–20	60–90	6–7	20–120	30–60	6–7	120–180	30–60	5–6
Гибкость	10–20	60–90	6–7	20–120	30–60	6–7	120–180	30–60	5–6
Ловкость	10–20	150–180	5–6	20–120	150–180	4–5	120–180	90–120	4–5

**Контрольные нормативы (испытания) по виду спорта
«Футбол» для учащихся 11-14 лет (мальчики), реализующих программу
«Чемпионы для России».**

	Вид испытания	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
Общая физическая подготовка	Бег 30 м(сек)	6,5	6,3	-	-
	Бег 60 м (сек)	-	-	10,0	9,8
	Челночный бег 3*10м (сек)	10,0	9,5	9,0	8,5
	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	210
	Поднимание туловища (за 1 мин)	35	40	42	44
	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	19	20	21	22
	Подтягивание (раз)	-	-	6	7
	Бег 1000 м (мин,сек)	4,45	4,40	-	-
	Бег 2000 м (мин,сек)	-	-	9,00	8,50
Специальная физическая подготовка	Бег с мячом 30 м (сек)	6,8	6,6	6,4	6,2
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	34	38	42	46
	Вбрасывание с аута (м)	7	8	-	-
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	12,0	10,0	9,5	9,0
	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек)	-	-	42,0	40,0
	Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	6	7	7	8
	Жонглирование мячом (кол.раз)	-	-	14	18

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ,** Косырев Александр
Сергеевич, Директор

04.10.23 10:21
(MSK)

Сертификат 92C0D531570F36A613FCDC310D93475D