

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛОКАЛИТВИНСКОГО  
РАЙОНА МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3.

Согласовано на  
заседании педагогического совета  
от «26» августа 2019 г  
Протокол № 6



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 3  
Г.И. Василенко  
«26» августа 2019 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
ФУТБОЛ**

**РАЗРАБОТЧИКИ:**

Тренер-преподаватель – Мартынов Н.Ф.  
Тренер-преподаватель – Голотвин А.Н.  
Тренер-преподаватель – Емельянов В.В.

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Главный специалист Отдела образования  
Администрации Белokalитвинского района  
Фатеева С.А.  
Замдиректора по УВР МБУДО ДЮСШ № 3  
Булатова Т.П.

Возраст воспитанников: от 8 до 18 лет  
Срок реализации: 8 лет

х. Богураев 2019г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статистические данные свидетельствуют о том, что в период обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 4-5 раз. В связи с данным фактом наибольшую актуальность приобретает процесс целенаправленной подготовки детей в условиях дополнительного образования

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно - правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018от №196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
4. Конвенции о правах ребенка.
5. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Постановления Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации ».
7. Методических рекомендаций Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554

Этап предварительной спортивной подготовки начинается в младшем школьном возрасте и заканчивается с началом спортивной специализации. О спортивной тренировке на базовом уровне можно говорить лишь условно, поскольку специфические черты спортивно-тренировочного процесса здесь лишь намечаются. Занятия строятся в основном по типу широкой общей физической подготовки с комплексным использованием доступных средств всестороннего физического воспитания и общего «спортивного образования» (формирование основ техники спортивных движений, включенных в программу общеобразовательной школы, спортивные занятия по интересам, участие в массовых состязаниях по комплексной программе и т.д.). В данной

программе предлагается работа с предоставлением обучающемуся возможность испробовать свои способности в различных упражнениях и лишь, потом выбрать вид спортивной специализации. В данной программе учебный процесс разбит на несколько этапов:

1. Базовый уровень – 6 лет обучения
2. Углубленный уровень – 2 года обучения

**Цель программы:** Воспитание высоконравственной, духовной и физически здоровой, патриотически-настроенной личности, владеющей навыками поведения в экстремальных условиях.

**Задачи Программы:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для физического воспитания и физического развития;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной Программе и минимальное количество детей в группе приведены в таблице.

Уровни подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Базовый уровень	6	8	15 - 12
Углубленный уровень	2	14	12

## **Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающихся**

Результатом освоения образовательной программы является:

*Обязательные предметные области*

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

для базового уровня:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ [законодательства](#) в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

2. В предметной области "общая и специальная физическая подготовка"

для базового уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

для углубленного уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

3. В предметной области "основы профессионального самоопределения"  
для углубленного уровня:

формирование социально значимых качеств личности;

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

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности,

предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

4. В предметной области "вид спорта"

для базового уровня:

развитие физических способностей (общих - сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость; специальные - «взрывная» сила, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость);

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

знание требований техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

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

### *Вариативные предметные области*

1. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

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

2. В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

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

3. В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней:

развитие изобретательности и логического мышления;  
развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;  
развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

4. В предметной области "национальный региональный компонент"

для базового и углубленного уровней:

знание особенностей развития видов спорта в Южно-Федеральном Округе.

5.В предметной области "специальные навыки"

для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта волейбол;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

6.В предметной области "спортивное и специальное оборудование"

для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта волейбол;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## II.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

Учебный план Программы составлен на основании учебного плана Учреждения исходя из 44учебных недель.

Уровни подготовки	Года обучения	Часов в неделю
Базовый	1-2	6
	3-4	8
	5-6	10
Углубленный	1-2	12

План учебного процесса Программы, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации

№ п/п	Наименование предметных областей	Распределение по годам обучения								
		%	Базовый уровень						Углублен ный уровень	
			1	2	3	4	5	6	1	2
1	Обязательные предметные области									
1.1	Теория	10	26	26	35	35	44	44	52	52
1.2.	ОФП	20	52	52	70	70	88	88	-	-
	ОФП и СФП	13	-	-	-	-	-	-	69	69
1.3.	Основы профессионального определения (ОПО)	15	-	-	-	-	-	-	79	79
1.4.	Вид спорта - волейбол	30	80	80	106	106	133	133	160	160
2	Вариативные предметные области									
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры (РВС и ПИ)	15	40	40	53	53	67	67	-	-
		5	-	-	-	-	-	-	27	27
2.2.	Судейская подготовка	5	-	-	-	-	-	-	27	27
2.3.	Развитие творческого мышления (РТМ)	5	13	13	18	18	22	22	27	27
2.4.	Национально региональный компонент (НРГ)	5	13	13	18	18	22	22	27	27
2.5.	Специальные навыки	8	21	21	28	28	36	36	-	-
		5	-	-	-	-	-	-	27	27
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	5	13	13	18	18	22	22	27	27
3.	Аттестация		6	6	6	6	6	6	6	6
	Итого часов		26 4	26 4	352	352	440	440	528	528
	из них: теория		25	25	34	34	43	43	51	51
	практика		21 7	21 7	294	294	371	371	449	449
	самостоятельная работа		16	16	18	18	20	20	22	22



### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. И изучаемый материал Программы распределяется по уровням и годам обучения.

Основными формами организации образовательного процесса по настоящей Программы являются:

- **теоретические занятия** в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках программы;
- **практические занятия** в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией учреждения;
- участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях (в качестве участника, судьи, зрителя);
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, крупных спортивных соревнований и др.;
- судейская практика.
- **самостоятельная работа** обучающихся по каждой предметной области
  - на тренировочных занятиях: индивидуальная, парная, групповая;
  - домашних заданиях.

Теоретическая подготовка проводится как на отдельном занятии, так и во время практических занятий в форме бесед, лекций, рассказа в начале занятия или его процессе в паузах отдыха и связана с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой, как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность в части формирования у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях двигательной активности. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и изложение материала в доступной им форме. Темы по данной предметной области: меры предупреждения травматизма, оказание доврачебной помощи, правила соревнований и оценка качества технического исполнения элементов повторяются по мере необходимости.

#### Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;

4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

### **3.1.1.БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

#### **Обязательные предметные области**

*1.Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»*

*1.История развития спорта.* Историческая справка о возникновении спорта в мире. Развитие спорта в России. Достижения известных спортсменов России и стран мира.

*2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.* Понятие о физической культуре. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития, подготовки к труду. Спорт – важнейший компонент целостного развития личности, как средство адаптации людей в обществе. Физическая культура и спорт – важнейшее средство воспитания и оздоровления российской молодежи. Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет. Основы физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Роль государственных органов в развитии спорта. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. – Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.

*3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.* Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте (Конституция Российской Федерации, правовые акты Российской Федерации и субъектов Федерации в области физической культуры и спорта, в области образования). Цели и задачи законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Общественные объединения физкультурно оздоровительной и спортивной направленности. Пропаганда физической культуры и спорта. Понятие системы физической культуры. Физическое воспитание в общеобразовательных и дошкольных учреждениях. Физическая культура по месту жительства и в местах массового отдыха. Соблюдение правил безопасности, охрана здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий. Льготы и социальные гарантии в области физической культуры и спорта.

*4.Умения и навыки гигиены.* Личная гигиена спортсмена: уход за телом, формой, содержание в чистоте места занятий, инвентаря, места проживания.

*5.Режим дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни.* Что такое режим дня и необходимость его соблюдения. Основные составляющие режима дня. Правило составления.

Закаливание: традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Значение его для спортсмена. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма (солнце, воздух, вода). Приемы закаливания. Закаливание и оздоровление в естественной климатической зоне. Основы здорового образа жизни: рацион питания, отказ от вредных привычек,

косметические мероприятия, улучшение здоровья, духовное состояние (гармония души и тела). Здоровый сон.

6. *Основы здорового питания.* Рациональное питание: в различные периоды подготовки. Режим дня и отдыха. Питьевой режим во время тренировок и соревнований. Обмен веществ. Роль жиров белков, углеводов, солей, витаминов. Их содержание в продуктах питания. Определение оптимальной физиологической нормы питания и калорийности с учётом возраста, спортивной специализации. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований.

7. *Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.* Удовлетворения от проявления мышечной активности. Эстетика (образ физические возможности). Собственные рекорды. Самовыражение, самоутверждение, стремление к общественному признанию, славе. Сильный и здоровый. Подготовка себя к практической жизни. Чувство долга.

Потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности.

## **2. Предметная область «Общая физическая подготовка»**

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие 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 лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание или 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 партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами . Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

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

*Техническая подготовка. (8-10лет)*

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперёд с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменениями направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперёд, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад.

Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведения мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега

и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### Техническая подготовка. (11-12 лет)

Техника передвижения. Различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары, внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулёта. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в сторону на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника в создавшейся игровой обстановке). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней средней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой». Обменные движения «остановка и во время ведения с наступаем и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

#### Техническая подготовка.( 13-14 лет)

Техника передвижения. Различные сочетания приёмов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными приёмами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением.

Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180\* внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения. Выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой. Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр. Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приёмами

в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полёта. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

*Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.*

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутриучрежденческие, районные, областные. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.

## **Вариативные предметные области**

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

Гимнастика. Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад).

Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

### Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие(мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.



Баскетбол Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка.

Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

### Ручной мяч

Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега.

Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите.

Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

***2.Предметная область «Развитие творческого мышления» Тактическая подготовка.***

### Тактика нападения. (8-10лет)

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

#### Тактическая подготовка. (11-12 лет)

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приёмов. Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки».

Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение обязательных основных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Тактика нападения. (13-14 лет)

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постоянного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча. Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

### ***3.Предметная область «Национально региональный компонент»***

Теоретические средства: развитие футбола в регионе; выдающиеся спортсмены региона, чемпионы и олимпийцы региона; спортивные традиции, региональные виды спорта. Практические средства: посещение домашних матчевых встреч по футболу и т.п.

### ***4.Предметная область « Специальные навыки»***

Обучение по данному разделу направлено на формирование у обучающихся навыков безопасного поведения и развитие умения идентифицировать факторы риска и опасности. Проведение различных инструктажей по видам деятельности; обучение правилам и требованиям

безопасности нахождения на объектах повышенной опасности; использование инвентаря и оборудования, различных вспомогательных устройств и тренажёров; выполнение заданий и упражнений (дистанция, темп, ритм, вес, расстояние и т.п.); формирование навыков и умений выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков. Формы реализации – беседа, рассказ, инструктаж. Немаловажным средством является диспансеризация обучающихся; соблюдение режимов труда и отдыха, выполнение рекомендаций спортивного врача, использование средств контроля и самоконтроля.

### ***5.Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»***

Содержание данного раздела направлено на формирование знаний устройств спортивного и специального оборудования по виду спорта футбол; умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения индивидуальных и групповых (командных) целей учебной деятельности; приобретения навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря. Средства подготовки: задания тренера-преподавателя по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, вспомогательного оборудования; целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические сведения; практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудованию.

## **3.1.2.УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ 1-2 года обучения**

### **Обязательные предметные области**

#### ***1.Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта***

*1.История развития избранного вида спорта.* Историческая справка о возникновении футбола. Развитие футбола в России. Достижения известных футболистов России и стран мира.

*2.Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.* Взаимосвязь физической активности и качества жизни в развитых странах и России. Основные показатели уровня развития спорта и занятости в нем населения Роль физической культуры в жизни современного человека. Физическая культура личности и ценности. Роль физической культуры в жизни человека. Правильное питание.

*3. Этические вопросы спорта.* Понятие спортивной этики и ее принципы. Моральное сознание. Нравственные отношения. Нравственная деятельность. Спортивное поведение. ФИФА и ее кодекс.

*4.Основы общероссийских и международных [антидопинговых правил](#).* Приказ Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 г. № 947 "Об утверждении

Общероссийских антидопинговых правил". Допинг-контроль. Декларация спортсмена.

5. *Нормы и требования, выполнения которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта футбол, а также условия выполнения этих норм и требований.* Спортивные звания и спортивные разряды по футболу. ЕВСК.

6. *Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.* Минимальный возраст для занятий футболом. Допустимый масштаб спортивных соревнований в определенных возрастных группах. Анатомия - физиологические особенности. Физические и специальные качества.

7. *Основы спортивного питания.* Понятие спортивного питания. Виды спортивного питания. Потребность в энергии и основных питательных веществах футболистов. Питание в соревновательный и тренировочный период. Потребность в витаминах и минералах. Приблизительное меню.

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

Совершенствование общефизические упражнений базового уровня. Психологическая подготовка футболистов. Стрессовые ситуации и пути их преодоления.

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лёжа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнёром за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5\*. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойка-ми; неподвижно или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м. (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.), то же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперёд и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180\*). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. и т.д. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лёжа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносов тяжестей. Подвижные игры типа “волк во рву”, ”челнок”, ”скакуны”, ”прыжковая эстафета” и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удар по мячу ногой и головой насилу в тренировочную стенку, батут ворота; удары на дальность плечом партнёра.

Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лёжа –хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например,

повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

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

#### 4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180\*. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздух (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180\*. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперёд и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

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

Социально-значимые качества личности. Коммуникативные навыки. Лидерские качества. Организаторские способности. Профессия педагога и тренера. Организация спортивных мероприятий. Положение о соревновании. План и конспект тренировочного занятия, проведение тренировочного занятия.

### **4. Предметная область «Вид спорт»**

#### Техническая подготовка. 1 год

Техника передвижения. Совершенствование различных приёмов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнёру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полёта, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полёта мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритмы движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учётом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

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

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приёма его головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча в падении. Совершенствование броска руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

#### Техническая подготовка. 2 год

Техника передвижения. Совершенствование различных приёмов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнёру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полёта, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полёта мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритмы движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учётом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.



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

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приёма его головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча в падении. Совершенствование броска руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

*Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.*

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутриучрежденческие, районные, областные.

*Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол.* Условия и требования к спортивной подготовке. Нормативы физической подготовки.

*Официальные правила соревнований.* Официальные всероссийские соревнования. Правила вида спорта футбол. Разрешение на проведение соревнований. Регламенты проведения соревнований. Требования к участию в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Технические правила.

## **Вариативные предметные области**

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

В обучении по данной предметной области ведется работа по совершенствованию разнообразных компетенций развивающие следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности.

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

Основные формы и средства судейской подготовки – целевые лекции, беседы, семинары, практические занятия; разработка положения о соревновании, судейство учебных игр, поединков, матчей, раундов, партий внутри учебной группы; заполнение протоколов соревнований, оформление заявочных листов, оформление текущих и итоговых таблиц по соревнованиям; изучение различных схем и систем проведения соревнований; ознакомление с функциями судейской коллегии по виду спорта; организация и проведения спортивного мероприятия в организации, в учебной группе, а также волонтерство во время официальных спортивных соревнований.

### ***3.Предметная область «Развитие творческого мышления»***

Тактическая подготовка. 1 год

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счёт подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счёт увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приёмы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнёров по обороне.

Учебные и тренировочные игры. Переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика. В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных обще развивающих упражнений, технических приёмов, простейших технических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

#### Тактическая подготовка. 2 год

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счёт подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счёт увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приёмы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнёров по обороне.

Учебные и тренировочные игры. Переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика. В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных обще развивающих упражнений, технических приёмов, простейших технических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

#### ***4.Предметная область «Национально региональный компонент»***

Теоретические средства: развитие футбола в регионе; выдающиеся спортсмены региона, чемпионы и олимпийцы региона; спортивные традиции, региональные виды спорта. Практические средства: посещение музея спорта, домашних матчевых встреч по футболу.

#### ***5.Предметная область « Специальные навыки»***

Обучение по данному разделу направлено на совершенствование у обучающихся навыков безопасного поведения и совершенствование умения идентифицировать факторы риска и опасности. Проведение инструктажей по видам деятельности; обучение правилам и требованиям безопасности нахождения на объектах повышенной опасности; использование инвентаря и оборудования, различных вспомогательных устройств и тренажёров; выполнение заданий и упражнений (дистанция, темп, ритм, вес, расстояние и т.п.); формирование навыков и умений выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков. Формы реализации– беседа, рассказ, инструктаж. Немаловажным средством является диспансеризация

обучающихся; соблюдение режимов труда и отдыха, выполнение рекомендаций спортивного врача, использование средств контроля и самоконтроля.

### **6.Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»**

Содержание данного раздела направлено на совершенствование знаний устройств спортивного и специального оборудования по футболу; умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения индивидуальных и групповых (командных) целей учебной деятельности; совершенствование навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря. Средства подготовки: задания тренера-преподавателя по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, вспомогательного оборудования; целевые занятия по изучению устройств и технических характеристик спортивного оборудования; просмотр видеофильмов; теоретические сведения; практические занятия по мелкому ремонту инвентаря и оборудованию.

### **3.2.Содержание работы по предметным областям, уровням и годам обучения**

#### **Базовый уровень**

#### **1.Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

	Тема	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	История развития легкой атлетики	x	x	x	x	x	x
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	x	x	x	x	x	x
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	x	x	x	x	x	x
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	x	x	x	x	x	x
5	Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	x	x	x	x	x	x
6	Основы здорового питания	x	x	x	x	x	x
7	Мотивация к регулярным занятиям физической культуры и спортом	x	x	x	x	x	x
8	Самостоятельная работа	x	x	x	x	x	x
	Итого часов	26	26	35	35	44	44

#### **2.Предметная область «Общая физическая подготовка»**

	Тема	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	Строевые упражнения	x	x	x	x	x	x
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	x	x	x	x	x	x
3	Общеразвивающие упражнения с предметам	x	x	x	x	x	x
4	Акробатические упражнения.	x	x	x	x	x	x
5	Эстафеты.	x	x	x	x	x	x

6.	Легкоатлетические упражнения	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	52	52	70	70	88	88

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

	Тема	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	Техники передвижений	х	х	х	х	х	х
2	Прыжки	х	х	х	х	х	х
3	Удары	х	х	х	х	х	х
4	Остановка мяча	х	х	х	х	х	х
5	Ведение мяча	х	х	х	х	х	х
6	Обманные движения.	х	х	х	х	х	х
7	Отбор мяча	х	х	х	х	х	х
8	Техника игры вратаря:	х	х	х	х	х	х
8.1.	Ловля мяча	х	х	х	х	х	х
8.2.	Отбивание мяча	х	х	х	х	х	х
8.3	Бросок мяча одной рукой	х	х	х	х	х	х
8.4.	Выбивание мяча ногой	х	х	х	х	х	х
8	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.	х	х	х	х	х	х
9	Самостоятельная работа	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	80	80	106	106	133	133

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

	Тема	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	Гимнастика	х	х	х	х	х	х
2	Акробатика	х	х	х	х	х	х
3	Ручной мяч	х	х	х	х	х	х
4	<i>Самостоятельная работа</i>	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	40	40	53	53	67	67

### 5.Предметная область «*Развитие творческого мышления*»

	Тема	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	Тактические действия при нападении:	х	х	х	х	х	х
1.1	Тактические индивидуальные действия без мяча	х	х	х	х	х	х
1.2	Тактические индивидуальные действия с мячом	х	х	х	х	х	х
1.3	Тактические групповые действия	х	х	х	х	х	х

1.4	Тактические командные действия			x	x	x	x
2	Тактические действия при защите	x	x	x	x	x	x
2.1	Тактические индивидуальные действия	x	x	x	x	x	x
2.2	Тактические групповые действия	x	x	x	x	x	x
2.3	Тактические действия вратаря	x	x	x	x	x	x
2.4	Тактические комбинации с участием вратаря			x	x	x	x
3	Самостоятельная работа	x	x	x	x	x	x
	Итого часов	13	13	18	18	22	22

#### 6. Предметная область « *Национально региональный компонент* »

	Тема	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	История развития футбола в Ростовской области	x	x	x	x	x	x
2	Ростовская федерация футбола	x	x	x	x	x	x
3	Лучшие футболисты Ростовской области	x	x	x	x	x	x
4	Самостоятельная работа	x	x	x	x	x	x
	Итого часов	13	13	18	18	22	22

#### 7. Предметная область « *Специальные навыки* »

	Тема	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	Точность и своевременность выполнение задания по технике физических упражнений футболистов	x	x	x	x	x	x
2	Специальные физические качества футболистов	x	x	x	x	x	x
3	Определение степени опасности и использование страховки и самостраховки	x	x	x	x	x	x
4.	Техника безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	x	x	x	x	x	x
5	Самостоятельная работа	x	x	x	x	x	x
	Итого часов	21	21	28	28	36	36

#### 8. Предметная область « *Спортивное и специальное оборудование* »

	Тема	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	Устройство спортивного и специального оборудования при занятиях футболом	x	x	x	x	x	x
2	Использование спортивного и специального оборудования при футболом	x	x	x	x	x	x
3	Содержания и ремонта спортивного и специального оборудования			x	x	x	x

4	Самостоятельная работа	х	х	х	х	х	х
	Итого часов	13	13	18	18	22	22

### Углубленный уровень

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

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	История развития футбола	х	х
2	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	х	х
3	Этических вопросы спорта	х	х
4	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	х	х
5	Нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификация по футболу, условия их выполнения	х	х
6	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий футболом	х	х
7	Основы спортивного питания	х	х
8	Самостоятельная работа	х	х
	Итого часов	52	52

#### 2. Предметная область «Общая и физическая подготовка»

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	Совершенствование упражнений для развития быстроты	х	х
2	Совершенствование упражнений для развития скорости переключения от одного действия к другому	х	х
3	Совершенствование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	х	х
4	Совершенствование упражнений для развития специальной выносливости	х	х
5	Совершенствование упражнений для развития ловкости.	х	х
6	Самостоятельная работа		
	Итого часов	69	69

#### 3. Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	Социально-значимые качества личности	х	х
2	Коммуникативные навыки, лидерский потенциал, работа в команде	х	х

3	Организация спортивных мероприятий	х	х
4	План и конспект тренировочного занятия, проведение тренировочного занятия.	х	х
5	Проектная и творческая деятельность	х	х
6	Самостоятельная работа	х	х
	Итого часов	79	79

### 5. Предметная область «Вид спорта»

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	Совершенствование техники передвижения. в сочетании с техникой владения мячом.	х	х
2	Совершенствование техники игры вратаря	х	х
3	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях.	х	х
4	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол. Условия и требования к спортивной подготовке. Нормативы физической подготовки.	х	х
5	Официальные правила соревнований.	х	х
6	Самостоятельная работа	х	х
	Итого часов	160	160

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

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	Гимнастика	х	х
2	Акробатика	х	х
3	Ручной мяч	х	х
4	Самостоятельная работа		
	Итого часов	27	27

### 7. Предметная область «Судейская подготовка»

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	Методика судейства физкультурных и спортивных соревнований и применения ее на практике	х	х
2	Этика поведения спортивных судей	х	х
3	Квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по футболу	х	х



4	Самостоятельная работа	х	х
	Итого часов	27	27

#### 8. Предметная область «*Развитие творческого мышления*»

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	Тактические действия при нападении	х	х
1.1	Тактические индивидуальные действия	х	х
1.2	Тактические групповые действия	х	х
1.3	Тактические командные действия	х	х
2	Тактические действия при защите	х	х
2.1	Тактические индивидуальные действия		
2.2	Тактические групповые действия		
2.3	Тактические командные действия		
2.4	Тактические действия вратаря		
5	Самостоятельная работа	х	х
	Итого часов	13	13

#### 6. Предметная область «*Национально региональный компонент*»

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	<i>Ростовская федерация футбола</i>	х	х
2	<i>Победы футбольных команд Ростовской области</i>	х	х
3	<i>Футбольные клубы и лучшие игроки Ростовской области</i>	х	х
4	<i>Самостоятельная работа</i>	х	х
	Итого часов	13	13

#### 7. Предметная область «*Специальные навыки*»

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	<i>Точность и своевременность выполнения задания по технике физических упражнений футболистов</i>	х	х
2	<i>Физических качества для футболистов</i>	х	х
3	<i>Степень опасности, страховка и самостраховка</i>	х	х
4.	<i>Техника безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений</i>	х	х
5	<i>Самостоятельная работа</i>	х	х
	Итого часов	21	21

## 8.Предметная область «*Спортивное и специальное оборудование*»

	Тема	Год обучения	
		1	2
1	<i>Устройства спортивного и специального оборудования при занятиях футболом</i>	x	x
2	<i>Использование спортивного и специального оборудования при занятиях легкой атлетикой</i>	x	x
3	<i>Содержания и ремонта спортивного и специального оборудования</i>	x	x
4	<i>Самостоятельная работа</i>	x	x
	Итого часов	21	21

### 3.4. Методическое обеспечение программы

#### *.Принципы тренировочных занятий*

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей данной программе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На базовом уровне основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие

физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов футбола и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в волейболе.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

*Средствами решения этих задач могут быть:*

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;

3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:
  - для овладения и совершенствования техники;
  - развития быстроты и ловкости;
  - развития силы;
  - развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных

упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

*Средствами для решения этих задач являются:*

1. легкодозировуемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

7. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
8. количеством повторений;
9. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
10. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
11. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
12. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и

необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

### **3.5. Методы выявления и отбор одаренных детей**

Вопрос отбора спортивно - одаренных детей с позиции теоретических и практических особенностей учебно-тренировочного процесса изучения видом спорта волейбол очень важный, так как обуславливает будущие успехи ребенка в данном виде спорта.

Отбор - это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающая педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе

которых выявляются задатки и способности детей, подростков и юношей для занятий спортом.

Педагогические критерии отбора характеризуют уровень развития физических качеств, технико-тактическую подготовленность, темпы роста спортивно-технического мастерства, роста спортивных достижений, моторную обучаемость, координационные возможности, способность юных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряженной борьбы.

Психологические критерии отбора включают показатели, свидетельствующие о возможностях совершенствования различных психических качеств, степени развития волевых качеств, особенностей темперамента, характера.

Медико-биологические критерии отбора характеризуют состояние здоровья спортсмена, его биологический возраст, морфофункциональные признаки, состояние функциональных и сенсорных систем организма, индивидуальные особенности высшей нервной деятельности.

Социальные критерии отбора включают характеристику мотивов, интересов и запросов детей и подростков для занятий спортом, влияние спорта на семью и коллектив.

### **3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

#### *3.6.1. Общие требования безопасности.*

а) Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

б) Во время проведения занятия у тренера – преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

в) К занятиям допускаются обучающиеся:

-прошедшие инструктаж по мерам безопасности

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

г)Обучающийся должен:

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера- преподавателя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их;

- начинать выполнение упражнений по сигналу тренера- преподавателя;

- знать и выполнять настоящую инструкцию;

- при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж

*За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.*

Опасность возникновения травм:

— при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

— при нахождении в зоне удара;

— при наличии посторонних предметов на поле;

— при слабо укреплённых воротах;

— при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

*3.6..2.Требования безопасности перед началом тренировочного занятия.*

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера- преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировочного занятия;



- выходить на место проведения тренировочного занятия с разрешения тренера-преподавателя;
- по команде тренера- преподавателя встать в строй для общего построения.

### *3.6.3.Требования безопасности во время проведения тренировочного занятия*

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

### *3.6.4.Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.*

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера- преподавателя;
- с помощью тренера- преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера- преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации;
- по распоряжению тренера- преподавателя поставить в известность администрацию спортивной школы.

### *3.6.5.Требования безопасности по окончании урока.*

Обучающийся должен:

- под руководством тренера- преподавателя убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения тренировочного занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

#### IV. План воспитательной и профориентационной работы.

Воспитательная и профориентационная работа является неотъемлемой частью обучения по данной программе и достижения ее цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке. План воспитательной и профориентационной работы в группах связан с данной работой спортивной школы и содержит следующие мероприятия.

№	Мероприятия
1	Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом по видам, которые культивируются в ДЮСШ №3
2	Родительские собрания в отделениях ДЮСШ №3 с целью ознакомления родителей с планами работы ДЮСШ на учебный год. Выборы в родительский комитет ДЮСШ.
3	Собрания в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами на отделениях
4	«Дни открытых дверей», организация и проведение мероприятий по привлечению детей района в спортивную школу.
5	«Неделя безопасности» - встреча учащихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах».
6	Совместная работа с образовательными учреждениями по выявлению неблагополучных семей, «трудных» подростков
7.	Организация и проведение районной Спартакиады школьников
8.	Участие обучающихся в спортивных соревнованиях районного, областного значения
10	Спортивно-развлекательная программа «Мама, папа, я – спортивная семья» - соревнования среди семейных команд отделений ДЮСШ

11	Традиционное торжественное мероприятие «Посвящение в учащиеся ДЮСШ» с приглашением выпускников спортивной школы, МС, ветеранов спорта
12.	Участие во всероссийской акции «Спорт против наркотиков»
13	Консультации с тренерами-преподавателями на тему: «Трудные» дети, профилактика отклоняющегося поведения»
14	Декада “SOS”- мероприятия, утверждающие норму здорового образа жизни.
15	Встреча специалистов здравоохранения с подростками с целью профилактики курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних.
16	Организация и проведение торжественного награждения победителей конкурса «Лучший тренер ДЮСШ» по итогам учебного года»
17	Месячник военно- патриотического воспитания подрастающего поколения
18	Родительские собрания в отделениях по итогам работы за 1-ое полугодие
19	Размещение в школах города, СМИ, Интернет- ресурсах о деятельности спортивной школы, достижениях обучающихся.
21	Спортивно-массовое мероприятие посвященное Дню защитника Отечества
22	Спортивно-массовое мероприятие посвященное Дню 8 Марта
23	Спортивный праздник, посвященный памяти А.И.Тимофеева
24	Легкоатлетический пробег (велопробег) посвященный Дню Победы
25	Спортивный праздник посвященный Дню Защиты детей
26	Спортивный праздник посвященный Дню физкультурника

## **5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕТРЕБОВАНИЯ**

### **5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.**

Контрольно-переводные испытания по специальной физической подготовке(СФП), общей физической подготовке (ОФП), технической подготовке (Т П) являются обязательными для учащихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Каждая учебная группа сдает контрольно - переводные нормативы согласно году обучения и возрастной группе.

#### **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КПИ**

##### **Для полевых игроков и вратарей**

##### **По общей физической подготовке.**

1. Бег 30 м.
2. Бег 300 м.
3. Бег 400 м.
4. 6-минутный бег
5. 12-минутный бег
6. Бег 10х30 м.
7. Прыжок в длину с места
8. Тройной прыжок с места
9. Пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике.

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

##### **Для полевых игроков.**

##### **По специальной физической подготовке**

1. Бег 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной чертой. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша.
2. Бег 5х30 м. с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м. с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счет 25 сек.) и упражнение повторяется.
3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

### **По технической подготовке.**

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Футболисты 10 – 15 лет посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 – 18 посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м. за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м. от штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.
3. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

### **Для вратарей**

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.
2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя за пределы штрафной площади, по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.
3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется по коридору шириной 3м.

- Примечание. 1. Упражнения по общей физической подготовке выполняется в туфлях без шипов.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняется в полной игровой форме

## ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Вид	Нормативы	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
Общая физическая подготовка	Бег 30 м(сек)	6,7	6,5	6,3	-	-	-	-	-
	Бег 60 м (сек)	-	-	-	10,0	9,8	9,6	9,2	9,0
	Челночный бег 3*10м (сек)	10,0	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0	7,8	7,6
	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	210	215	220	225
	Поднимание туловища (за 1 мин)	30	35	40	42	44	46	48	50
	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	18	19	20	21	22	23	24	25
	Подтягивание (раз)	-	-	-	6	7	8	9	10
	Бег 1000 м (мин,сек)	4,50	4,45	4,40	-	-	-	-	-
	Бег 2000 м (мин,сек)	-	-	-	9,00	8,50	8,40	8,20	8,00
Специальная физическая подготовка	Бег с мячом 30 м (сек)	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	30	34	38	42	46	50	54	58
	Вбрасывание с аута (м)	6	7	8	-	-	-	-	-
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	14,0	12,0	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек)	-	-	-	42,0	40,0	38,0	36,0	34,0
	Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	6	6	7	7	8	8	9	9
	Жонглирование мячом (кол.раз)	-	-	-	14	18	20	22	25

## ***Контрольные вопросы по теоретической подготовке***

### **I. Физическая культура и спорт в России.**

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
2. Что такое единая спортивная классификация, её значение в развитии футбола?
3. Какое место занимает футбол в общей системе физического развития?
4. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

### **II. История развития футбола.**

1. Относится ли футбол в программу Олимпийских игр?
2. Для чего создаются резервы в сборной команде?
3. Какие вы знаете достижения сборных команд по футболу в Белой Калитве, Ростовской области и России?

### **III. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

1. Дать общие понятия о строении организма человека.
2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.
3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?
4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

### **IV. Гигиена и врачебный контроль.**

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Виды травм и их профилактика.
3. Что такое тренированность? Значение массажа для спортсмена. Первая помощь при ушибах.
4. Первая помощь при открытых ранах.
5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

### **V. Основы тренировки:**

1. Дайте общую характеристику технике игры в футбол.
2. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение техники движения?
3. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

### **VI. Методика обучения и тренировка:**

1. Составьте режим обучающегося спортивной школы.
2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.

3. Индивидуальный план - что это такое?

4. Виды соревнований по футболу.

## **5.2.Методические указания по организации итогового контроля и промежуточной аттестации обучающихся.**

## **5.2.Методические указания по организации итогового контроля и промежуточной аттестации обучающихся.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся:

1. Текущий контроль

2. Промежуточная аттестация обучающихся.

Текущий контроль за уровнем физической подготовленности учащихся проводится в течение учебного года на всех уровнях обучения в целях:

1) контроля уровня физической подготовленности учащимися.

2) оценки соответствия результатов освоения образовательных программ государственным федеральным требованиям;

3) проведения учащимися самооценки, оценки его работы тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования образовательного процесса;

Текущий контроль осуществляется в следующем порядке:

- в начале года;

- по полугодиям;

- по итогам года.

В форме: тестовых и контрольных испытаний по областям:

а) теория и методика физической культуры и спорта - зачет;

б) ОФП, СФП, - выполнение контрольно-переводных нормативов;

в) избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Фиксация результатов текущего контроля осуществляется:

- в журналах учета работы тренера-преподавателя в разделе II. Общие сведения в виде оценки «зачет», «не зачет»;

- в протоколе контрольных испытаний в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения;



- в личной карточке обучающегося в разделе «Выполнение контрольных нормативов по уровням и годам обучения».

Промежуточная аттестация обучающихся проводится при завершении освоения программы учебного года (в конце учебного года);

Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме: тестовых и контрольных испытаний по областям:

а) теория и методика физической культуры и спорта - зачет;  
б) ОФП, СФП- выполнение контрольно-переводных нормативов;  
в) избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В случаях, предусмотренных образовательной программой, в качестве результатов промежуточной аттестации могут быть зачтены результаты выступлений на официальных соревнованиях.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются:

- в журналах учета работы тренера- преподавателя в разделе II. Общие сведения в виде оценки «зачет», «не зачет»;  
- в протоколе промежуточной аттестации в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения;

- в личной карточке обучающегося в разделе ««Отметка о переводе на следующий этап подготовки»».

Особенности сроков и порядка проведения промежуточной аттестации могут быть установлены МБУ ДО ДЮСШ № 3 (по решению педагогического совета) для следующей категории учащихся по заявлению учащихся (их законных представителей):

- выезжающих на учебно-тренировочные сборы, на олимпиады школьников, на спортивные мероприятия, конкурсы, смотры, олимпиады и тренировочные сборы и иные подобные мероприятия;

– для заболевших учащихся, находящихся на лечении в медучреждении.

– отъезжающих на постоянное место жительства в другую местность;

– для иных обучающихся по решению педагогического совета школы.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Список используемой литературы:**

1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года);
2. Варюшкин В.В., Лопачев Первые шаги в футболе. М:РГАФК,2015.
3. Годика М.А., Борознова Г.Л., Котенко Н.В., Малышева В.Н., Кулина Н.А., Российского С.А., Лапшина О.Б, Шамардина А.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная спортивной подготовки программа для ДЮСШ и СДЮШОР.. 2011.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыдков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов. Нижний Новгород. 2015.
5. Губа В.П, Кващук П.В., Краснощёкова В.В., Ежова П.Ф., Блинова В.А. Футбол: учебная программа . Москва ,2010.
6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов 2010г;
7. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Россйский С.А., Соколов А.И., Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет, Нижний Новгород, 2015.
8. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика 2007.
9. Российский футбольный союз. Массовый футбол. Москва 2015.
10. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов. 2000г;

### **5.2. Интернет-ресурсы:**

1. <http://window.edu.ru/library/pdf2txt/966/75966/56944/page2>- Футбол: техника игры: Учебно-методическое пособие. (Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р., 2009);
2. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/791-metody-kontrolya-v-sportivnoj-trenirovke-futbolista-otsenki-effektivnosti-tekhniki-v-futbole-pokazateli-dlya-proverki-fizicheskogo-razvitiya-futbolistov> - Методы контроля в спортивной тренировке футболиста. Оценки эффективности техники в футболе. Показатели для проверки физического развития футболистов;
3. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/793-planirovanie-uchebno-trenirovochnogo-protsessa-futbolista> - Планирование учебно-тренировочного процесса футболиста (В.Козловский). Видеоуроки и тренировки. Питание и здоровье;
4. <http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/2012/23.pdf> - Учебно-методическое пособие. Методика проведения занятий (А.В. Шамонин) М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО«Моск. гос. строит. ун-т». –Москва: МГСУ, 2012.
5. <http://knigitut.net/16/21.htm> - Текущий план тренировки футбольной команды на сезон;
6. [http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/24/plan-](http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/24/plan-konspekt-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po)

konspekt-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po - Планы-конспекты тренировочных занятий по футболу (Социальная сеть работников образования);

7. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/792-psikhologicheskie-testy-v-praktike-trenera> - Психологические тесты в практике тренера;
8. <http://footballtrainer.ru/books/football1999/237-63-otbor-yunyh-futbolistov.html> - Отбор юных футболистов;
9. <http://footballtrainer.ru/phyhologys/> - Психология футбола (психология

игры, психология индивидуальной подготовки, психология тренировки и др.);

10. <http://footballtrainer.ru/metod/> - Методика и планирование;
11. <http://footballtrainer.ru/goalkeeper/> - Подготовка вратарей;
12. <http://footballtrainer.ru/medic/> - Восстановление

(медико- биологические средства, витамины, поливитаминовые препараты, восстановление баней, питание и др.);

13. <http://ru.scribd.com/doc/119893555/> - Основы подготовки футболистов;
14. [http://studopedia.net/12\\_55723\\_planirovanie-sportivnoy-trenirovki-v-futbole.html](http://studopedia.net/12_55723_planirovanie-sportivnoy-trenirovki-v-futbole.html) - Планирование спортивной тренировки в футболе;
15. [http://studopedia.net/12\\_55656\\_vidi-sportivnoy-podgotovki--fizicheskaya-podgotovka.html](http://studopedia.net/12_55656_vidi-sportivnoy-podgotovki--fizicheskaya-podgotovka.html) - Виды спортивной подготовки;
16. [http://med.khl.ru/upload/pdf/WADA\\_Codex\\_2009.pdf](http://med.khl.ru/upload/pdf/WADA_Codex_2009.pdf) - Всемирный антидопинговый кодекс 2009: Всемирное антидопинговое агентство. Пер. с англ. И.И. Гусева, А.А., Деревоедов, Г.М. Родченков/ Ред. А.А. Деревоедов.: – М.: Издательство , 2008.