

Управление образования  
Ардатовского муниципального округа Нижегородской области  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принято  
педагогическим советом  
30.08. 2023, протокол №1

Утверждена  
приказом директора  
от 30.08.2023 №52/1

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Футбол»**

Возраст детей: с 8 лет  
Срок реализации - 8 лет

Разработчик: А.А. Чирков, тренер-преподаватель  
первой квалификационной категории

**р.п. Ардатов  
2023 г.**

**Оглавление**

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы .....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы .....	4
1.3 Содержание программы .....	5
Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий.....	52
2.1 Календарный учебный график.....	52
2.2 Условия реализации программы.....	54
2.3 Формы аттестации.....	54
2.4 Оценочные материалы.....	55
2.5 Методические материалы .....	59
2.6 Список литературы.....	68
Приложение.....	69

## Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Футбол — это, прежде всего, командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

В программе представлены основные разделы подготовки футболистов спортивно-оздоровительного этапа обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Поскольку футбол игра командная, на первое место выдвигается взаимопонимание игроков, умение вести грамотные совместные действия. Важное значение при этом имеет тактическое построение игроков.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Футбол" реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности** и ориентирована на:

- укрепление здоровья учащихся.
- формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства,
- формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Отличительной особенностью** программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Педагогическая целесообразность: программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти эту проблему призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма

Программа адресована детям **7 - 18-летнего возраста** без предъявления требований к уровню подготовки, не имеющих противопоказаний по здоровью. Вход в группу свободный

### **Возрастные особенности детей**

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Срок реализации программы 8 лет обучения. 1 год - начальное образование. 2-4 год – этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков. 5-8 год – совершенствование технико-тактических элементов

Общее количество часов в год– 216 часов, из них:

- теоретических занятий – 6-10 часов,
- практических занятий –206-210 часов.

В период каникул учащиеся могут работать по индивидуальным планам, принимать участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня

**Форма обучения** – очная, возможны дистанционные формы с применением электронных образовательных технологий.

**Формы организации учебно-тренировочного процесса**–учебно-тренировочное занятие (теоретические и групповые практические занятия), тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

**Форма организации занятий** – коллективная.

**Режим занятий.** Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в футбол, воспитание гармоничной, социально активной личности.

#### **Задачи программы:**

##### **Предметные (обучающие):**

- познакомить с основами спортивной техники футбола: техники перемещений и стоек, приема и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- формировать правильное выполнение упражнений;
- способствовать формированию навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

##### **Метапредметные (развивающие):**

- развивать любознательность как основа познавательной активности детей;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;

- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### Личностные (воспитательные):

- воспитывать стойкий интерес к регулярным занятиям спортом;
- способствовать воспитанию личностных качеств, коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

№	Наименование разделов	Кол-во часов в год							
		1год обуч.	2год обуч.	3год обуч.	4 год обуч.	5год обуч.	6год обуч.	7 год обуч.	8 год обуч.
1	Теоретическая подготовка	6	8	10	10	10	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	82	79	72	65	63	59	57	55
3	Специальная физическая подготовка	49	50	50	47	49	48	50	52
4	Техническая подготовка	45	45	45	50	50	55	55	55
5	Тактическая подготовка	10	10	10	15	15	15	15	15
5	Учебно-тренировочные игры и соревнования	20	20	20	20	20	20	20	20
6	Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	5	5	5	5	5
	итого	216	216	216	216	216	216	216	216

#### Рабочая программа (Учебно-тематический план) 1 года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития футбола.	1	1	-	опрос
2.	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	опрос
3.	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	опрос

5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	опрос
7	Общая физическая подготовка (ОФП). Строевые упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног Упражнения для шеи и плечевого пояса Упражнения для шеи и туловища Упражнения для развития силы Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития общей выносливости	82 5 7 5 7 7 7 10 10 10 7 7	-	82 5 7 5 7 7 7 10 10 10 7 7	Сдача контрольных нормативов
8	Специальная физическая подготовка (СФП). Приседание с отягощением. Для вратарей. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения для быстроты: Повторное пробегание коротких отрезков. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег змейкой между неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).	49 5 7 5 5 5 5 5 5 7	-	49 5 7 5 5 5 5 5 5 7	Сдача контрольных нормативов

9	Техническая подготовка.	45		45	Контрольные испытания
	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой.	10		10	
	Удары серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема.	15		15	
	Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.	10		10	
	Удары по мячу головой	2		2	
	Остановка мяча	2		2	
	Ведение мяча	2		2	
Вбрасывание мяча	2		2		
Техника игры вратаря	2		2		
10	Тактическая подготовка.	10		10	Контрольные испытания
	Тактические действия полевых игроков нападения.	4		4	
	Тактические действия полевых игроков в защите	3		3	
	Тактика вратаря.	3		3	
11	Учебно-тренировочные игры и соревнования	20		20	соревнования
12	Контрольные испытания	4	-	4	
12	Инструкторская и судейская практика		-		соревнования
	Всего часов	216	6	210	

### Рабочая программа (Учебно-тематический план) 2 года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/конт роля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития футбола.	1	1	-	опрос
2.	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	опрос
3.	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	опрос
5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	опрос

7	Общая физическая подготовка (ОФП). Строевые упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног Упражнения для шеи и плечевого пояса Упражнения для шеи и туловища Упражнения для развития силы Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития общей выносливости.	79 5 6 5 6 6 7 10 10 10 7 7	-	79 5 6 5 6 6 7 10 10 10 7 7	Сдача контрольных нормативов
8	Специальная физическая подготовка (СФП). Приседание с отягощением. Для вратарей. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения для быстроты: Повторное пробегание коротких отрезков. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег змейкой между неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).	50 6 7 5 5 5 5 5 7	-	50 6 7 5 5 5 5 5 7	Сдача контрольных нормативов
9	Техническая подготовка. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой. Удары серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Удары внутренней стороной	46 11 15	1	45 10 15	Контрольные испытания



	стопы по неподвижному и катящемуся мячу.	10		10	
	Удары по мячу головой	2		2	
	Остановка мяча	2		2	
	Ведение мяча	2		2	
	Вбрасывание мяча	2		2	
	Техника игры вратаря	2		1	
10	Тактическая подготовка.	10		10	Контрольные испытания
	Тактические действия полевых игроков нападения.	4		4	
	Тактические действия полевых игроков в защите	3		3	
	Тактика вратаря.	3		3	
11	Учебно-тренировочные игры и соревнования	21	1	20	соревнования
12	Контрольные испытания	4	-	4	
13	Инструкторская и судейская практика		-		соревнования
	Всего часов	216	8	208	

### Рабочая программа (Учебно-тематический план) 3 года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития футбола.	1	1	-	опрос
2.	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	опрос
3.	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	опрос
5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	опрос
7.	Основы техники и тактики футбола.	1	1		опрос
8.	Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике футбола.	1	1		опрос

9.	Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий	1	1		опрос
10.	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в футболе.	1	1		опрос
11	Общая физическая подготовка (ОФП). Строевые упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног Упражнения для шеи и плечевого пояса Упражнения для шеи и туловища Упражнения для развития силы Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития общей выносливости	72 5 5 5 5 7 7 9 9 10 5 5	-	72 5 5 5 5 7 7 9 9 10 5 5	Сдача контрольных нормативов
12	Специальная физическая подготовка (СФП). Приседание с отягощением. Для вратарей. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Повторное пробегание коротких отрезков. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег змейкой между неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).	50 6 7 5 5 5 5 5 5 5 7	-	50 6 7 5 5 5 5 5 5 5 7	Сдача контрольных нормативов

				7	
13	Техническая подготовка. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой. Удары серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.  Удары по мячу головой Остановка мяча Ведение мяча Вбрасывание мяча Техника игры вратаря	45 10  15  10  2 2 2 2 2		45 10  15  10  2 2 2 2 2	Контрольные испытания
14	Тактическая подготовка. Тактические действия полевых игроков нападения. Тактические действия полевых игроков в защите Тактика вратаря.	10 4 3 3		10 4 3 3	Контрольные испытания
15	Учебно-тренировочные игры и соревнования	20		20	соревнования
16	Контрольные испытания	4	-	4	
17	Инструкторская и судейская практика	5	-	5	соревнования
	Всего часов	216	10	206	

#### Рабочая программа (Учебно-тематический план) 4 года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития футбола.	1	1	-	опрос
2.	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	опрос
3.	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	опрос
5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	опрос

7.	Основы техники и тактики футбола.	1	1		опрос
8	Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике футбола	1	1		опрос
9	Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий	1	1		опрос
10	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в футболе.	1	1		опрос
11	Общая физическая подготовка (ОФП). Строевые упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног Упражнения для шеи и плечевого пояса Упражнения для шеи и туловища Упражнения для развития силы Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития общей выносливости	65 5 5 5 5 6 6 7 8 8 5 5	-	65 5 5 5 6 6 7 8 8 5 5	Сдача контрольных нормативов
12	Специальная физическая подготовка (СФП). Приседание с отягощением. Для вратарей. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения для быстроты: Повторное пробегание коротких отрезков. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег змейкой между неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.	47 5 6 5 5 5 5 5 5	-	47 5 6 5 5 5 5 5 5	Сдача контрольных нормативов

	Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).	6		6	
13	Техническая подготовка. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой. Удары серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.  Удары по мячу головой Остановка мяча Ведение мяча Вбрасывание мяча Техника игры вратаря	50 12  17  11  2 2 2 2 2		50 12  17  11  2 2 2 2 2	Контрольные испытания
14	Тактическая подготовка. Тактические действия полевых игроков нападения. Тактические действия полевых игроков в защите Тактика вратаря.	15 5 5 5		15 5 5 5	Контрольные испытания
15	Учебно-тренировочные игры и соревнования	20		20	соревнования
16	Контрольные испытания	4	-	4	
17	Инструкторская и судейская практика	5	-	5	соревнования
	Всего часов	216	10	206	

### Рабочая программа (Учебно-тематический план) 5 года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития футбола.	1	1	-	опрос
2.	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль,	1	1	-	опрос

	самоконтроль.				
3.	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	опрос
5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	опрос
7	Основы техники и тактики футбола.	1	1		опрос
8	Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике футбола	1	1		опрос
9	Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий	1	1		опрос
10	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в футболе.	1	1		опрос
11	Общая физическая подготовка (ОФП). Строевые упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног Упражнения для шеи и плечевого пояса Упражнения для шеи и туловища Упражнения для развития силы Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития общей выносливости	63 5 5 5 5 5 5 8 7 8 5 5	-	63 5 5 5 5 5 8 7 8 5 5	Сдача контрольных нормативов
12	Специальная физическая подготовка (СФП) Приседание с отягощением. Для вратарей. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.	49 6 6	-	49 6 6	Сдача контрольных нормативов

	Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения для быстроты: Повторное пробегание коротких отрезков.	5		5	
	Бег с изменением направления (до 180 градусов).	5		5	
	Бег с изменением скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.	5		5	
	Бег змейкой между неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.	5		5	
	Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).	7		7	
13	Техническая подготовка. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой. Удары серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.	50		50	Контрольные испытания
	Удары по мячу головой	12		12	
	Остановка мяча	17		17	
	Ведение мяча	11		11	
	Вбрасывание мяча	2		2	
	Техника игры вратаря	2		2	
	Остановка мяча	2		2	
	Ведение мяча	2		2	
14	Тактическая подготовка. Тактические действия полевых игроков нападения. Тактические действия полевых игроков в защите Тактика вратаря.	15		15	Контрольные испытания
	Тактические действия полевых игроков в защите	5		5	
	Тактика вратаря.	5		5	
		5		5	
15	Учебно-тренировочные игры и соревнования	20		20	соревнования
16	Контрольные испытания	4	-	4	
17	Инструкторская и судейская практика	5	-	5	соревнования

	Всего часов	216	10	206	
--	-------------	-----	----	-----	--

**Рабочая программа (Учебно-тематический план) 6 года обучения**

№	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития футбола.	1	1	-	опрос
2.	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	опрос
3.	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	опрос
5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	опрос
7	Основы техники и тактики футбола.	1	1		опрос
8	Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике футбола	1	1		опрос
9	Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий	1	1		опрос
10	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в футболе.	1	1		опрос
11	Общая физическая подготовка (ОФП).	59	-	59	Сдача контрольных нормативов
	Строевые упражнения	5		5	
	Упражнения для рук и плечевого пояса	5		5	
	Упражнения для ног	5		5	
	Упражнения для шеи и плечевого пояса	5		5	
	Упражнения для шеи и туловища	5		5	
	Упражнения для развития силы	5		5	
	Упражнения для развития быстроты	7		7	
	Упражнения для развития гибкости-	6		6	
	Упражнения для развития ловкости	6		6	



	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5		5	
	Упражнения для развития общей выносливости	5		5	
12	Специальная физическая подготовка (СФП).	48	-	48	Сдача контрольных нормативов
	Приседание с отягощением.	6		6	
	Для вратарей. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.	6		6	
	Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.	5		5	
	Упражнения для быстроты:				
	Повторное пробегание коротких отрезков.	5		5	
	Бег с изменением направления (до 180 градусов).	5		5	
	Бег с изменением скорости.	5		5	
	Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.	5		5	
	Бег змейкой между неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.	5		5	
	Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).	6		6	
13	Техническая подготовка.	55		55	Контрольные испытания
	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой.	12		12	
	Удары серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема.	17		17	
	Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.	11		11	
	Удары по мячу головой	3		3	
	Остановка мяча	3		3	
	Ведение мяча	3		3	
	Вбрасывание мяча	3		3	
	Техника игры вратаря	3		3	
14	Тактическая подготовка.	15		15	Контрольные

	Тактические действия полевых игроков нападения.	5		5	испытания
	Тактические действия полевых игроков в защите	5		5	
	Тактика вратаря.	5		5	
15	Учебно-тренировочные игры и соревнования	20		20	соревнования
16	Контрольные испытания	4	-	4	
17	Инструкторская и судейская практика	5	-	5	соревнования
	Всего часов	216	10	206	

### Рабочая программа (Учебно-тематический план) 7 года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития футбола.	1	1	-	опрос
2.	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	опрос
3.	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	опрос
5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	опрос
7	Основы техники и тактики футбола.	1	1		опрос
8	Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике футбола	1	1		опрос
9	Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий	1	1		опрос
10	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в футболе.	1	1		опрос
11	Общая физическая подготовка (ОФП).	57	-	57	Сдача контрольных нормативов
	Строевые упражнения	5		5	
	Упражнения для рук и плечевого			5	

	пояса	5		5	
	Упражнения для ног	5			
	Упражнения для шеи и плечевого пояса	5		5	
	Упражнения для шеи и туловища	5		5	
	Упражнения для развития силы	5		5	
	Упражнения для развития быстроты	6		6	
	Упражнения для развития гибкости	5		5	
	Упражнения для развития ловкости	6		6	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5		5	
	Упражнения для развития общей выносливости	5		5	
12	Специальная физическая подготовка (СФП).	50	-	50	Сдача контрольных нормативов
	Приседание с отягощением.	7		7	
	Для вратарей. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.	7		7	
	Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.	5		5	
	Упражнения для быстроты:				
	Повторное пробегание коротких отрезков.	5		5	
	Бег с изменением направления (до 180 градусов).	5		5	
	Бег с изменением скорости.	5		5	
	Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.	5		5	
	Бег змейкой между неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.	5		5	
	Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).	6		6	
13	Техническая подготовка.	55		55	Контрольные испытания
	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой.	12		12	
	Удары серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема.	17		17	
	Удары внутренней стороной				

	стопы по неподвижному и катящемуся мячу.	11		11	
	Удары по мячу головой	3		3	
	Остановка мяча	3		3	
	Ведение мяча	3		3	
	Вбрасывание мяча	3		3	
	Техника игры вратаря	3		3	
14	Тактическая подготовка.	15		15	Контрольные испытания
	Тактические действия полевых игроков нападения.	5		5	
	Тактические действия полевых игроков в защите	5		5	
	Тактика вратаря.	5		5	
15	Учебно-тренировочные игры и соревнования	20		20	соревнования
16	Контрольные испытания	4	-	4	
17	Инструкторская и судейская практика	5	-	5	соревнования
	Всего часов	216	10	206	

### Рабочая программа (Учебно-тематический план) 8 года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/конт роля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития футбола.	1	1	-	опрос
2.	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	опрос
3.	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	опрос
5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	опрос
7	Основы техники и тактики футбола.	1	1		опрос
8	Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике футбола	1	1		опрос
9	Техническая подготовка. Ведение, остановка, вбрасывание мяча.	1	1		опрос

10	Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в футболе.	1	1		
11	Общая физическая подготовка (ОФП). Строевые упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног Упражнения для шеи и плечевого пояса Упражнения для шеи и туловища Упражнения для развития силы Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Упражнения для развития общей выносливости	55 5 5 5 5 5 5 6 5 6 4 4	-	55 5 5 5 5 5 6 5 6 4 4	Сдача контрольных нормативов
12	Специальная физическая подготовка (СФП). Приседание с отягощением. Для вратарей. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения для быстроты: Повторное пробегание коротких отрезков. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег змейкой между неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).	52 7 7 5 5 5 5 5 6 7	-	52 7 7 5 5 5 5 6 7	Сдача контрольных нормативов

13	Техническая подготовка Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой. Удары серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу.  Удары по мячу головой Остановка мяча Ведение мяча Вбрасывание мяча Техника игры вратаря	55 12  17  11  3 3 3 3 3		55 12  17  11  3 3 3 3 3	Контрольные испытания
14	Тактическая подготовка. Тактические действия полевых игроков нападения. Тактические действия полевых игроков в защите Тактика вратаря.	15 5 5 5		15 5 5 5	Контрольные испытания
15	Учебно-тренировочные игры и соревнования	20		20	соревнования
16	Контрольные испытания	4	-	4	
17	Инструкторская и судейская практика	5	-	5	соревнования
	Всего часов	216	10	206	

### Содержание учебного плана 1 год обучения

#### *Теоретическая подготовка- 6 ч.*

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

**Тема 2.** Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

**Тема 3.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

**Тема 4.** Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

**Тема 5.** Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

**Тема 6.** Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Правила соревнований в футболе.

#### ***Физическая подготовка -131 ч.***

***Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных волейболистов двигательными навыками. - 82 ч.***

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

***Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол.- 49 ч.***

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей:** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особо внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

**Упражнения для быстроты:** Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

***Технико-тактическая подготовка – 55 ч.***

***Техническая подготовка – 45 ч.***



**Удары по мячу ногой.** Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся 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: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение 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 партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Вбрасывание мяча:** из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

**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 и 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 разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком 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 на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактическая подготовка – 10 ч.** Упражнения для развития ориентировки. Передвижение шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием. Изменение способа ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой.

Остановка мяча подошвой. В зависимости от сигнала возвращение мяча партнеру в одно касание или после остановки.

**Тактические действия полевых игроков.**

**В нападении .**

**В защите.**

**Тактика вратаря.**

**Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность – 20 ч.**

Учебно-тренировочные игры с заданиями. Участие учащихся в соревнованиях: групповых, школьных, районных.

Контрольные игры. Календарные игры.

**Инструкторская и судейская практика 5 ч.** Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

### ***Теоретическая подготовка- 8 ч.***

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

**Тема 2.** Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

**Тема 3.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

**Тема 4.** Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

**Тема 5.** Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

**Тема 6.** Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Правила соревнований в футболе.

**Тема 7.** Основы техники и тактики футбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

**Тема 8.** Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике футбола.

### ***Физическая подготовка -129 ч.***

***Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных футболистов двигательными навыками. - 79 ч.***

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя;

смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

***Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. - 50 ч.***

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей:** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа 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 (особо внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

**Упражнения для быстроты:** Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

#### ***Технико-тактическая подготовка – 55 ч.***

***Техническая подготовка – 45 ч.*** неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

**Удары по мячу ногами.** Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся 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: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение 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 партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Вбрасывание мяча:** из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

**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 и 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 разбега).

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком 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 на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактическая подготовка – 10 ч.** Упражнения для развития ориентировки. Передвижение шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием. Изменение способа ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой.

Остановка мяча подошвой. В зависимости от сигнала возвращение мяча партнеру в одно касание или после остановки.

**В нападении .**

**В защите.**

**Тактика вратаря.**

#### **Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность – 20 ч.**

Учебно-тренировочные игры с заданиями. Участие учащихся в соревнованиях: групповых, школьных, районных.

Контрольные игры. Календарные игры.

**Инструкторская и судейская практика 5 ч.** Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

### **Содержание учебного плана 3 год обучения**

#### **Теоретическая подготовка- 10 ч.**

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

**Тема 2.** Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

**Тема 3.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

**Тема 4.** Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

**Тема 5.** Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

**Тема 6.** Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Правила соревнований в футболе.

**Тема 7.** Основы техники и тактики футбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

**Тема 8.** Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике футбола.

**Тема 9.** Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

**Тема 10.** Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в футболе. Тренажерные устройства, технические средства.

#### **Физическая подготовка -122 ч.**

*Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных футболистов двигательными навыками. - 72 ч.*

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

***Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. - 50 ч.***

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей:** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особо внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

**Упражнения для быстроты:** Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

***Технико-тактическая подготовка – 55 ч.***

***Техническая подготовка – 45 ч.*** неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

**Удары по мячу ногой.** Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся 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: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение 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 партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Вбрасывание мяча:** из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

**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 и 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 разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком 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 на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактическая подготовка – 10 ч.** Упражнения для развития ориентировки. Передвижение шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием. Изменение способа ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой.

Остановка мяча подошвой. В зависимости от сигнала возвращение мяча партнеру в одно касание или после остановки.

#### **Тактические действия полевых игроков.**

##### **В нападении**

##### **В защите**

##### **Тактика вратаря**

#### **Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность – 20 ч.**

Учебно-тренировочные игры с заданиями. Участие учащихся в соревнованиях: групповых, школьных, районных.

Контрольные игры. Календарные игры.

**Инструкторская и судейская практика 5 ч.** Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.



## Содержание учебного плана 4 год обучения

### *Теоретическая подготовка- 10 ч.*

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

**Тема 2.** Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

**Тема 3.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

**Тема 4.** Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

**Тема 5.** Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

**Тема 6.** Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Правила соревнований в футболе.

**Тема 7.** Основы техники и тактики футбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

**Тема 8.** Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике футбола.

**Тема 9.** Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

**Тема 10.** Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в футболе. Тренажерные устройства, технические средства.

### *Физическая подготовка -112 ч.*

*Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных футболистов двигательными навыками. - 65 ч.*

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных

исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

***Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. - 47 ч.***

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с

последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей:** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особо внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

**Упражнения для быстроты:** Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

#### *Технико-тактическая подготовка – 65 ч.*

**Техническая подготовка – 50 ч.** неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

**Удары по мячу ногой.** Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся 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: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение 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 партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Вбрасывание мяча:** из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

**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 и 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 разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком 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 на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактическая подготовка – 15 ч.** Упражнения для развития ориентировки. Передвижение шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием. Изменение способа ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой.

Остановка мяча подошвой. В зависимости от сигнала возвращение мяча партнеру в одно касание или после остановки.

**Тактические действия полевых игроков.**

**В нападении**

**В защите**

**Тактика вратаря**

**Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность – 20 ч.**

Учебно-тренировочные игры с заданиями. Участие учащихся в соревнованиях: групповых, школьных, районных.

Контрольные игры. Календарные игры.

**Инструкторская и судейская практика 5 ч.** Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

### Содержание учебного плана 5 год обучения

#### **Теоретическая подготовка- 10 ч.**

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

**Тема 2.** Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

**Тема 3.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

**Тема 4.** Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

**Тема 5.** Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

**Тема 6.** Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Правила соревнований в футболе.

**Тема 7.** Основы техники и тактики футбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

**Тема 8.** Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике футбола.

**Тема 9.** Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

**Тема 10.** Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в футболе. Тренажерные устройства, технические средства.

#### ***Физическая подготовка -112 ч.***

***Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных футболистов двигательными навыками. - 63 ч.***

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-

тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

***Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. - 49 ч.***

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей:** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особо внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

**Упражнения для быстроты:** Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

***Технико-тактическая подготовка – 65 ч.***

**Техническая подготовка – 50 ч.** неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

**Удары по мячу ногами.** Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся 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: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение 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 партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Вбрасывание мяча:** из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

**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 и 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 разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком 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 на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактическая подготовка – 15 ч.** Упражнения для развития ориентировки. Передвижение шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием. Изменение способа ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой.

Остановка мяча подошвой. В зависимости от сигнала возвращение мяча партнеру в одно касание или после остановки.

#### **Тактические действия полевых игроков**

**В нападении.**

**В защите.**

**Тактика вратаря.**

**Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность – 20 ч.**

Учебно-тренировочные игры с заданиями. Участие учащихся в соревнованиях: групповых, школьных, районных.

Контрольные игры. Календарные игры.

**Инструкторская и судейская практика 5 ч.** Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

### **Содержание учебного плана 6 год обучения**

#### ***Теоретическая подготовка- 10 ч.***

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

**Тема 2.** Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

**Тема 3.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

**Тема 4.** Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

**Тема 5.** Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

**Тема 6.** Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Правила соревнований в футболе.

**Тема 7.** Основы техники и тактики футбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

**Тема 8.** Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике футбола.

**Тема 9.** Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

**Тема 10.** Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в футболе. Тренажерные устройства, технические средства.

#### ***Физическая подготовка -107 ч.***

***Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных футболистов двигательными навыками. - 59 ч.***

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом



направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

***Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. - 48 ч.***

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжки после

приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей:** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа 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 (особо внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

**Упражнения для быстроты:** Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

#### *Технико-тактическая подготовка – 70 ч.*

**Техническая подготовка – 55 ч.** неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

**Удары по мячу ногой.** Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся 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: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение 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 партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Вбрасывание мяча:** из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

**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 и 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 разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком 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 на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактическая подготовка – 15 ч.** Упражнения для развития ориентировки. Передвижение шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием. Изменение способа ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой.

Остановка мяча подошвой. В зависимости от сигнала возвращение мяча партнеру в одно касание или после остановки.

**Тактические действия полевых игроков.**

**В нападении.**

**В защите.**

**Тактика вратаря**

**Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность – 20 ч.**

Учебно-тренировочные игры с заданиями. Участие учащихся в соревнованиях: групповых, школьных, районных.

Контрольные игры. Календарные игры.

**Инструкторская и судейская практика 5 ч.** Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

### Содержание учебного плана 7 год обучения

#### **Теоретическая подготовка- 10 ч.**

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

**Тема 2.** Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

**Тема 3.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

**Тема 4.** Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

**Тема 5.** Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические,

различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

**Тема 6.** Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Правила соревнований в футболе.

**Тема 7.** Основы техники и тактики футбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

**Тема 8.** Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике футбола.

**Тема 9.** Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

**Тема 10.** Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в футболе. Тренажерные устройства, технические средства.

#### ***Физическая подготовка -107 ч.***

***Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных футболистов двигательными навыками. - 57 ч.***

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.

Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

***Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол.- 50 ч.***

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей:** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особо внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

**Упражнения для быстроты:** Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

### **Технико-тактическая подготовка – 70 ч.**

**Техническая подготовка – 55 ч.** неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

**Удары по мячу ногами.** Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся 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: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение 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 партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Вбрасывание мяча:** из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

**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 и 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 разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком 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 на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактическая подготовка – 15 ч.** Упражнения для развития ориентировки. Передвижение шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием. Изменение способа ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногами.

Остановка мяча подошвой. В зависимости от сигнала возвращение мяча партнеру в одно касание или после остановки.

#### **Тактические действия полевых игроков.**

**В нападении.**

**В защите.**

**Тактика вратаря.**

#### **Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность – 20 ч.**

Учебно-тренировочные игры с заданиями. Участие учащихся в соревнованиях: групповых, школьных, районных.

Контрольные игры. Календарные игры.

**Инструкторская и судейская практика 5 ч.** Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

### Содержание учебного плана 8 год обучения

#### **Теоретическая подготовка- 10 ч.**

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

**Тема 2.** Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

**Тема 3.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

**Тема 4.** Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

**Тема 5.** Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

**Тема 6.** Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Правила соревнований в футболе.

**Тема 7.** Основы техники и тактики футбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

**Тема 8.** Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике футбола.

**Тема 9.** Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

**Тема 10.** Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в футболе. Тренажерные устройства, технические средства.

#### **Физическая подготовка -107 ч.**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных волейболистов двигательными навыками. - 55 ч.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и

приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

***Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол.- 52 ч.***



Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей:** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особо внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

**Упражнения для быстроты:** Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

#### ***Технико-тактическая подготовка – 70 ч.***

***Техническая подготовка – 55 ч.*** неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

**Удары по мячу ногой.** Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся 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: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение 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 партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Вбрасывание мяча:** из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

**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 и 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 разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком 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 на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактическая подготовка – 15 ч.** Упражнения для развития ориентировки. Передвижение шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием. Изменение способа ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой.

Остановка мяча подошвой. В зависимости от сигнала возвращение мяча партнеру в одно касание или после остановки.

**Тактические действия полевых игроков.**

**В нападении.**

**В защите.**

**Тактика вратаря.**

**Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность – 20 ч.**

Учебно-тренировочные игры с заданиями. Участие учащихся в соревнованиях: групповых, школьных, районных.

Контрольные игры. Календарные игры.

**Инструкторская и судейская практика 5 ч.** Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

#### 1.4. Планируемые результаты

**Предметный уровень**

Учащие должны **ЗНАТЬ**:

- историческое развитие физической культуры и спорта в России.
- Особенности возникновения и развития игры футбол;
- о деятельности системы кровообращения, дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок и о способах контроля за деятельностью этих систем.
- возрастные особенности развития основных качеств: силы, быстроты, выносливости.;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**УМЕТЬ :**

- технически правильно осуществлять двигательные действия с мячом в в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;  
 - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам и показателям сердечно – сосудистой системы;

- управлять своими эмоциями, эффективно воздействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях секции, первую помощь при травмах и несчастных случаях.

### **Демонстрировать**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Результат</b>
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек.) Бег 30 м., 6х5 (сек.)	В соответствии с возрастными особенностями
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.) Прыжок вверх с места толчком двух ног (м.)	В соответствии с возрастными особенностями
Сила и силовая выносливость	Поднимание туловища за 30 секунд (кол-во)	18-25 раз

### **Метапредметный уровень**

- Улучшится уровень физической подготовленности учащихся;
- Разовьются коммуникативные способности, приобретутся навыки работы в коллективе;
  - Сформируются навыки использования рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям; умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
  - Сформируется умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
  - Овладеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях

### **Личностный уровень**

- Сформируется положительное отношение к занятиям спортом, здоровому образу жизни.
- Сформируется стойкий интерес к регулярным занятиям спортом;
- Сформируется дисциплинированность;
- Овладеют навыками самоконтроля

## Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

## Календарный учебный график сог -6

№	Виды подготовки	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн ь	июль	Авг.	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1				<b>10</b>
2	Общая физическая	7	7	7	6	6	6	6	6	6				<b>57</b>
3	Специальная физическая	5	6	6	6	5	6	6	5	5				<b>50</b>
4	Техническая	6	5	6	6	7	6	7	6	6				<b>55</b>
5	Тактическая	2	2	2	2	2	2	1	1	1				<b>15</b>
6	Соревнования	1	2	2	2	2	2	3	3	3	-			<b>20</b>
7	Контрольные испытания/ промежуточная аттестация	2			-	-		-	-	<b>2</b>	-			<b>4</b>
8	Инструкторская и судейская практика				1	1	1		2					<b>5</b>
9	Самостоятельная работа										+	+	+	
	Всего часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24				<b>216 ч.</b>

### Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Всего учебных часов /недель/ дней																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37		38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
	28.08.-03.09.	04.09.-10.09.	11.09.-17.09.	18.09.-24.09.	25.09.-01.10.	02.10.-08.10.	09.10.-15.10.	16.-10.-22.10.	23.10.-29.10.	30.10.-05.11.	06.11.-12.11.	13.11.-19.11.	20.11.-26.11.	27.11.-03.12.	04.12.-10.12.	11.12.-17.12.	18.12.-24.12.	25.12.-31.12.	01.01.-07.01.	08.01.-14.01.	15.01.-21.01.	22.01.-28.01.	29.01.-04.02.	05.02.-11.02.	12.02.-18.02.	19.02.-25.02.	26.02.-03.03.	04.03.-10.03.	11.03.-17.03.	18.03.-24.03.	25.03.-31.03.	01.04.-07.04.	08.04.-14.04.	15.04.-21.04.	22.04.-28.04.	29.04.-05.05.	06.05.-12.05.	13.05.-19.05.	20.05.-26.05.	27.05.-02.06.	03.06.-09.06.	10.06.-16.06.	17.06.-23.06.	24.06.-30.06.	01.07.-07.07.	08.07.-14.07.	15.07.-21.07.	22.07.-28.07.	29.07.-04.08.	05.08.-11.08.	12.08.-18.08.	19.08.-25.08.				
7 го обучения	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	2	6	6	4																216/39/108



Промежуточная аттестация



Ведение занятий по расписанию



каникулярный период

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническая база:

Спортивный зал – 288 кв.м.  
Мини-футбольные ворота -2  
Футбольные мячи – 3  
Шведская стенка – 1  
Гимнастическая скамейка -1  
Гимнастические маты- 4  
Скакалки -5

### Информационное обеспечение:

1. Презентации к занятиям.
2. Видеофильмы.

## 2.3. Формы аттестации

*1. Текущая аттестация* включает в себя полугодовое оценивание результатов учебы с фиксацией их нормативов в журналах учета работы педагога дополнительного образования.

*Формы текущей аттестации:*

- Осеннее и весеннее тестирование учащихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, областных, зональных и финальных).
- Личностные достижения учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.
- Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
- Инструкторская и судейская практика.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности учащихся. Результат выполнения учебных нормативов оформляется протоколом и заносится в журнал учета работы. Личностные достижения заносятся в журнал учёта в графу «Творческие достижения». Количественные и качественные показатели выполнения учебных требований обеспечивают допуск учащихся к промежуточной аттестации.

*2. Промежуточная аттестация* проводится по завершению учебного года, независимо от сроков реализации программы. Сроки проведения промежуточной аттестации - май

Обязательной формой проведения промежуточной аттестации учащихся является ежегодная сдача контрольных нормативов и тестов, содержание которых определено в данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе.

Результаты промежуточной аттестации учащихся фиксируются в протоколах аттестационной комиссии по трехуровневой системе: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Низкий уровень: учащиеся должны выполнить 60% контрольных нормативов и тестов.

Средний уровень: учащиеся должны выполнить 70-80% контрольных нормативов и

тестов.

Высокий уровень: учащиеся должны выполнить 90-100% контрольных нормативов и тестов.

**Формы отслеживания и фиксации результатов:**

- материал тестирования,
- контрольные нормативы,
- аналитический материал.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- аналитический материал,
- учебные игры, соревнования

**2.4 Оценочные материалы**

**Оценочные материалы предметным планируемым результатам по разделам программы**

Освоение раздела "Теоретическая подготовка" на промежуточной аттестации проверяется тестированием. Для текущего контроля уместен групповой опрос.

*Тесты по разделу «Теоретическая подготовка»*

1. Двигательная активность - это:

- а) ежедневная система физической тренировки организма;
- б) периодические обязательные физические нагрузки на мышцы и скелет человека;
- в) сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

2. Основу строения тела человека составляет:

- а) костная и мышечная системы;
- б) сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- в) нервная система;
- г) органы пищеварения и выделения.

3. Физические упражнения – это ...

- а) естественные движения и способы передвижения;
- б) движения, выполняемые на уроках физической культуры;
- в) действия, выполняемые по определенным правилам;
- г) сложные двигательные действия.

4. **Личная гигиена объединяет общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста:**

- а) рациональный суточный режим дня;
- б) правильное чередование умственного и физического труда;
- в) занятия физической культурой;
- г) регулярное, полноценное питание;
- д) чередование труда и активного отдыха; полноценный сон;
- е) все перечисленное.

5. Каково соотношение нагрузки и отдыха при выполнении физических упражнений в СОГ:

- а) объем нагрузки больше, чем отдых;
- б) объем нагрузки меньше, чем отдых;
- в) объем нагрузки равен объему отдыха.

6. Влияние физических нагрузок на организм проявляется в следующем:

- а) увеличивается сила мышц;
- б) улучшается состояние сердечно-сосудистой системы;
- в) нормализуется дыхание;
- г) уменьшается лишний вес;
- д) ухудшается обмен веществ.

7. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- а) календарь соревнований;
  - б) положение о соревнованиях;
  - в) правила соревнований;
  - г) программа соревнований
8. Что нужно контролировать учащемуся в процессе спортивно-оздоровительных занятий:
- а) частоту пульса,
  - б) частоту дыхания,
  - в) вес.
9. Закончите предложение  
Игра в футбол не возможна без \_\_\_\_\_.

Ответы к тесту

- 1.а
- 2.а
- 3.в
- 4.е
- 5.а
- 6. все, кроме д
- 7.б
- 8.б
- 9.а,б.
- 10.Футбольные ворота, футбольного мяча.

**Вопросы для текущего контроля по теоретической подготовке.**

- I. Физическая культура и спорт в России.
  - 1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
  - 2. Какое место занимает волейбол в общей системе физического развития?
  - 3. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.
- II. 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?
- III. 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 обучающегося. Первая помощь при ушибах.
  - 4. Первая помощь при открытых ранах.
  - 5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.
- IV. Место занятий, оборудование и инвентарь:
  - 1. Что такое беговая дорожка на стадионе и дистанция?
  - 2. Техника безопасности во время прыжков и метаний мяча.
  - 3. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения легкоатлетических соревнований.
- V. Основы техники и тактики в волейболе
  - 1. Дайте общую характеристику технике игры в волейбол.



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 воспитанника спортивной школы.
2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
3. Индивидуальный план - что это такое?
4. Виды соревнований по футболу.

### Результаты освоения учащимися раздела программы "Теоретическая подготовка"

№	ФИ учащегося	Дата проведения	Оценка в баллах	Уровень

#### Критерии оценки теории:

**5 баллов** – ответил правильно на 9-10 вопросов

**4 балла** – ответил правильно 7-8 вопросов

**3 балла** – ответил правильно на 5-6 вопросов;

**2 балла** – ответил правильно на 4-3 вопроса;

**1 балл** – ответил правильно на 1-2 вопроса.

**4 – 5 баллов** – высокий уровень;

**3 – балла** – средний уровень;

**1 – 2 балла** – низкий уровень.

Освоение разделов "Физическая подготовка" и «Технико-тактическая подготовка» проверяется контрольными нормативами

#### Для УЧАЩИХСЯ 8-10 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-	1250	650	750-950	1050

				1050				
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
		8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	1	2-3		3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18

## Для УЧАЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	5-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	18

## Для УЧАЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			юноши			девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	190	205-220	240	160	170-190	210 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17	5	9-10	12	6	13-15	18 и выше

Результаты освоения раздела заносятся в протокол и журнал учета работы педагога дополнительного образования.

№	ФИ учащегося	Дата проведения	Оценка в баллах	Уровень освоения программы

## 2.5 Методические материалы

### Методы обучения:

#### Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (объяснение, описание, рассказ, беседа)
- наглядный (показ правильного выполнения упражнений, показ (выполнение) тренером-преподавателем и др.)

- практический (выполнение упражнения по инструкции, схемам, презентациям, видеороликам и др.)

**методы строгой регламентации упражнения:**

расчлененно-конструктивный метод применяется на начальных этапах обучения. Сложное двигательное действие расчленяется на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением в единое целое;

метод сопряженного воздействия применяется преимущественно в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности

**Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

**объяснительно-иллюстративный** – дети воспринимают и усваивают готовую информацию,

- **метод задания (репродуктивный)** – тренер формулирует, что и как выполнять, что достигнуть в результате, учащийся выполняет, т.е. учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности,

- **метод творческого задания (проблемный)** – перед учащимися ставится задача, но не раскрывается путь ее решения, в процессе выполнения учащиеся т.е. подача нового материала происходит через создание проблемной ситуации, которая является для ребенка интеллектуальным затруднением и требует поиска решения и исследования

- **игровой метод** – выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных особыми правилами игры
- **эксперимента** – позволяет самостоятельно получать знания,
- **частично-поисковый**, – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с тренером-преподавателем
- **соревновательный метод**, который может быть представлен играми по упрощенным правилам, соревнованиями на количественный или качественный результат, товарищескими встречами и, наконец, официальными соревнованиями;

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися,
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы,
- групповой – организация работы в группах,

индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

**Методы воспитания:**

- использование приемов и методов общепедагогического влияния: поощрение достижений ребенка, подтверждение его уникальности, закрепление веры в успех, похвала, поддержка.

**Формы организации учебного занятия**

*Основными формами проведения занятий являются учебно-тренировочное занятие (теоретические и групповые практические занятия), тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия*

*Форма организации занятий – коллективная.*

*Фронтальные формы работы чередуются с индивидуальными и групповыми.*

**Педагогические технологии**

Принципом отбора содержания и организации учебного материала является принцип

единства теории и практики. В центре внимания оказываются не только формирование комплекса знаний, но и формирование у учащихся комплекса практических умений. Для этой цели используются следующие педагогические технологии:

### **Технология личностно-ориентированного обучения**

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у учащихся двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности учащегося посредством его физического развития с учетом его способностей;
- определение уровня физического развития каждого учащегося с помощью тестов и нормативов;
- определение состояния здоровья каждого учащегося во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует учащихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса

### **Здоровьесберегающие технологии:**

Здоровьесберегающие технологии направлены на решение самой главной задачи – сохранить, поддержать и улучшить здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии это, прежде всего, условия обучения ребенка при отсутствии стресса, адекватности требований, адекватности методик обучения и воспитания, рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, создание благоприятного эмоционально-психологического климата. Неотъемлемой частью также является обеспечение двигательной активности, которая оказывает большое влияние на здоровье и физическое состояние детей, привитие культуры здорового образа жизни личности.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приемы: познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, образовательные программы. Педагог выбирает средства в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия; физические упражнения; различные виды гимнастики (оздоровительная, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний и др.); лечебная физкультура; подвижные игры; массаж; самомассаж; массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.

При организации учебно-тренировочной работы следует соблюдать следующее:

- строгие дозированные физические нагрузки;
- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
- учёт физической подготовленности обучающихся и развития физических качеств;
- построение учебно-тренировочного занятия с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- создание комфортности.

### **Игровая технология**

. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать учебно-тренировочное занятие интересным и увлекательным. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игровая деятельность дает возможность повысить у учащихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Особое внимание следует уделять подвижным играм в начальном и среднем звене, так как в этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий, необходимых при дальнейшем изучении и овладении спортивными играми.

И, конечно, подвижные игры, это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений. На занятиях используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве;

- игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. Игры с дидактической направленностью учат детей объединять движения и полученные на занятиях и в повседневной жизни знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.

***Требования к отбору игр следующие:***

- игра должна давать новые понятия;
- в игре должны развиваться способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на часто меняющуюся обстановку;
- дидактическое и двигательное содержание игры должно соответствовать особенностям программного материала;
- степень сложности игры должна соответствовать усвоенным умениям и навыкам.

***При организации и проведении игры необходимо придерживаться следующих правил:***

- простота и доступность правил;
- каждый ребенок должен быть активным участником игры;
- исключить малейшую возможность риска, угрозы здоровью детей;
- безопасность используемого инвентаря;
- игра не должна унижать достоинства играющих.

### **Информационно-коммуникационная технология**

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно-коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Использование презентаций на занятиях позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. Этот вид работы может быть использован при изучении техники выполнения

разучиваемых движений, так как с помощью наглядной картинке данное движение можно разбивать не только на этапы выполнения, но и более короткие фрагменты и создать правильное представление учащихся о технике двигательных действий. С помощью презентации также можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.

Информационно-коммуникационная технология на занятиях по волейболу представлена следующими компонентами:

1. Презентации для занятий.
2. Видеофильмы.
3. Презентации, воспроизводимые на телефоне, планшете.

### **Групповая технология**

Групповая технология - это такая технология обучения, при которой ведущей формой учебно-познавательной деятельности учащихся является групповая. При групповой форме деятельности учащиеся делятся на группы для решения конкретных игровых задач, каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога. Цель технологии группового обучения – создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Групповая технология позволяет организовать активную самостоятельную работу на тренировке. Это работа учащихся в динамических парах, тройках или микро группах при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок выявить степень усвоения материала всей группы, при этом учащийся может побывать в различных игровых амплуа, что само создает благоприятную обстановку на тренировке. Так же учащиеся самостоятельно «наигрывают» задания после тренерского контроля за правильностью исполнением упражнения, что является самопроверкой. Учащиеся при этом чувствует себя раскованно, развивается ответственность, формируется адекватная оценка своих возможностей, каждый имеет возможность проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку. Среди разнообразных направлений новых педагогических технологий групповая технология в условиях тренировочного процесса является наиболее приемлемой: во-первых, потому, что в условиях секционной системы этот тип занятий наиболее легко вписывается в учебно-тренировочный процесс; во-вторых, групповая технология обеспечивает не только успешное усвоение материала всеми учащимися, но и интеллектуальное, нравственное развитие учащихся, их самостоятельность, коммуникабельность, чувство локтя и ответственности за товарища. Групповая форма обучения решает три основные задачи: 1. Конкретно-познавательную, которая связана с непосредственным решением игровой ситуации. 2. Коммуникативно-развивающую, в процессе которой вырабатываются основные навыки общения внутри группы и за её пределами. 3. Социально-ориентационную, воспитывающую гражданские качества, необходимые для адекватной социализации индивида в сообществе. В условиях группового обучения комфортно чувствуют себя сильные и слабые учащиеся. В ходе группового обучения, решаются следующие задачи:

- развитие познавательной активности учащихся на тренировке;
- включение каждого спортсмена в постоянную учебно-тренировочную работу;
- развитие игровой речи занимающихся;
- привитие интереса к решению тактических задач;
- создание психологического комфорта на занятии.

Как показывает практика целесообразно, чтобы в составе группы были учащиеся разных уровней подготовки. При этом не менее половины должны составлять спортсмены, способные успешно заниматься самостоятельной работой. 2 Также одно из самых главных условий для создания рабочей обстановки в группе – это личностные взаимоотношения

между спортсменами. В ходе работы приветствуется совместное обсуждение хода и результаты выполнения упражнения между членами группы, постоянное обращение друг к другу за советом. Результаты совместной работы учащихся в группах, как правило, всегда значительно выше по сравнению с выполнением того же задания каждым учащимся индивидуально. Члены группы помогают друг другу, несут коллективную ответственность в результатах отдельных членов группы. Наряду с помощью тренера каждый получает помощь и со стороны сильных учащихся-лидеров в своей группе, а также из других групп. Причем, помогающий спортсмен получает при этом не меньшую помощь, чем спортсмен слабый, поскольку его знания актуализируются, конкретизируются, приобретают гибкость, закрепляются именно при объяснении своему партнеру по команде.

### ***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 на спортивно- оздоровительном этапе 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 спортивно-оздоровительном этапе 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 волейбола 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.

### **Алгоритм учебно-тренировочного занятия**

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 (80 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 качеств. 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 учащихся 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:

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.

### **Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке**

**Бег 30 м с высокого старта** проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

**Прыжок в длину с места:** проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

**Челночный бег 3x10 м:** проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

**Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки):** выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны расползаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

**Подтягивание (мальчики), кол-во раз:** выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входят:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- Развитие процессов восприятия;
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- Развитие способности управлять своими эмоциями;
- Развитие волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм) состоит в следующем:

- Осознание игроками задач на предстоящую игру;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

### **Воспитательная работа**

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Наставничество опытных спортсменов.

### **2.6 Список литературы**

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2023. за №678-р.
3. Приказ Министерство просвещения РФ от 09.11.2018 №196 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006. за № 06-1844 "О

- примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
5. Письмо Министерства образования Нижегородской области за №316-01-100-1674/14 от 30.05.2014. "Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования".
  6. Программа развития детско-юношеского спорта Нижегородской области до 2030 года, утвержденная Губернатором Нижегородской области Г.С. Никитиным 11.05.2022 №Сл.-001-306696/22.
  7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 "Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»";
  8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 "Об утверждении СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»";
  9. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеский центр".

#### **Литература для педагога**

1. Захаров Е. Н. , Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки - Москва, 1994 г
2. Кузнецов А.А. Футбол - настольная книга детского тренер - Москва, 2007 г.
3. Лях В. И. , Любомирский Л. Е. , Мейксон Г. Б., Физическая культура – М.: Просвещение, 2001 г.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под ред. М.Я. Набатник. – М.: Физкультура и спорт, 1982.-237 с.
5. Сушков М.П., Розин М. Б., Лукошин Ю.С. Ваш друг - кожаный мяч - Москва, 1983г.
6. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.:АКАДЕМИЯ, 2001. – 520 с.
7. Спириин А., Будогосский А. Футбол, правила игры: вопросы и ответы - Москва, 2006 Цирик Б. Я., Лукошин Ю. С. Футбол - Москва, 1982 г.
8. Хомутской В. С. Программа и методические рекомендации для учебно - тренировочной работы в спортивных школах - Москва, 1996 г.
9. Чаноди А. Футбол. Техника - Москва, 1987 г.
10. Чаноди А. Футбол. Стратегия - Москва, 1982 г.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов – М.: Физкультура и спорт, 2008г
12. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров/ Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 254с.

#### **Литература для детей и родителей**

1. Сушков М.П., Розин М. Б., Лукошин Ю.С. Ваш друг - кожаный мяч - Москва, 1983г.
2. Спириин А., Будогосский А. Футбол, правила игры: вопросы и ответы - Москва, 2006 г