

Министерство образования и науки Самарской области  
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа»,  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы «Центр  
образования» с. Шигоны муниципального района Шигонский  
Самарской области

Программа принята на заседании методического совета  
Протокол № от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ с. Шигоны  
\_\_\_\_\_ А.М. Малых  
Приказ № «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол-О»**

Возраст учащихся: 6-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Щепетов Александр Юрьевич,  
методист

с. Шигоны, 2020

## Содержание

Краткая аннотация к программе	3
Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	5
Модули программы	5
Общие требования к организации учебно-тренировочной работы	8
Методическое обеспечение программы	9
Система контроля, зачетные требования и результаты освоения	15
Материально-техническое обеспечение программы	19
Список литературы	20

## Краткая аннотация к программе

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов

### Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

- приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

<https://base.garant.ru/70731954/>

- Концепцией развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);

<https://legalacts.ru/doc/rasporjazhenie-pravitelstva-rf-ot-04092014-n-1726-r/>

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

<http://www.consultant.ru/regbase/cgi/online.cgi?req=doc;base=RLAW256;n=123814#0438768171256829>

- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>

- Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

[https://sever-okrug.minobr63.ru/download/pril\\_p\\_monso\\_826\\_3-9-15/](https://sever-okrug.minobr63.ru/download/pril_p_monso_826_3-9-15/)

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) — документ, определяющий содержание учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе и имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Новизна программы** обусловлена тем, что по форме организации образовательного процесса данная программа является разноуровневой модульной программой с возможным использованием дистанционного обучения.

**Актуальность программы.** Обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей в учреждение, желающих заниматься и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом, а также из учащихся спортивных школ, не имеющих по каким либо причинам возможности продолжить занятия на этапах спортивной подготовки, но желающих заниматься баскетболом.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, работу с оборудованием и контрольные нормативы исходя из выбранного вида спортивной деятельности.

**Основными формами проведения занятий являются:**

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по футболу.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, занимающихся и распределён по уровням обучения:

1 уровень — для детей от 6 до 10 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

2 уровень — для учащихся 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий, или высокий уровень физической подготовки);

3 уровень — для учащихся 15-18 лет (в работе с обучающимися этого уровня рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклоностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Программа «Футбол» состоит из 3-х модулей «Ознакомительный», «Начальный», «Основной».

Данная программа реализуется на протяжении одного календарного года.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте 6-18 лет. Объем программы 42 недели календарного года (147 часов). Режим занятий 3 раза в неделю, по 1-1,5 часа, или 2 раза в неделю по 2 и 1,5 часа, при наполняемости группы от 15 человек.

**Основная цель программы** — всестороннее физическое развитие, совершенствование двигательных и морально-волевых качеств, с учётом

индивидуальных возможностей, развитие физических, личностных качеств занимающихся.

**Отдельные цели** программы определены в каждом отдельном модуле программы.

### Учебный план отделения «Футбол»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ознакомительный»	44	5	39
2.	«Начальный»	44	5	39
3.	«Основной»	59	6	53
	Итого	147	16	131

#### 1. Модуль «Ознакомительный» (44 часа)

Реализация этого модуля направлена на создание представления об избранном виде деятельности, приобретения первичных навыков, применяемые в футболе.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с футболом, получить первичные представления о футболе и о двигательных действиях используемых в игре футбол.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с командно-игровым видом спорта футбол. Развитие первичных навыков в футболе.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными техническими приемами игры;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

#### Учебно-тематический план модуля «Ознакомительный»

Виды подготовки (темы)	Спортивно-оздоровительный этап (час)	Формы аттестации (контроля)
Теоретическая подготовка, знакомство с избранным видом спортивной деятельности	5	Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование

Общая физическая подготовка	13	Наблюдение, беседа
Специальная физическая подготовка	9	Выполнение контрольных упражнений
Подвижные игры и эстафеты	15	Наблюдение, беседа
Итоговое занятие по освоению модуля	2	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>44</b>	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создается представление об избранном виде спорта. Первичные навыки обучению футболу. Формируются двигательные действия необходимые для игры в футбол.

## **2. Модуль «Начальный» (44 часа)**

Реализация этого модуля направлена на формирование и развитие начальных навыков применяемые в футболе.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность осваивать двигательные действия используемые в игре футбол.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с командно-игровым видом «Футбол». Развитие навыков необходимых в футболе. Развитие физических и личностных качеств в футболе.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

### **Учебно-тематический план модуля «Начальный»**

<b>Виды подготовки (темы)</b>	<b>Спортивно-оздоровительный этап (час)</b>	<b>Формы аттестации (контроля)</b>
-------------------------------	---	------------------------------------

Теоретическая подготовка.	5	Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование
Общая физическая подготовка	14	Наблюдение, беседа
Специальная физическая подготовка	8	Выполнение контрольных упражнений
Техническая подготовка	7	Наблюдение, беседа, выполнение КИ
Подвижные игры и эстафеты	8	Наблюдение, беседа
Итоговое занятие по освоению модуля	2	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>44</b>	

В результате освоения данного модуля программы обучающихся формируется представление о футболе, первичные навыки взаимодействия в футболе. Формируются и развиваются двигательные действия необходимые для игры в футбол.

### **3. Модуль «Основной» (59 часов)**

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений применяемые в футболе.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике двигательные действия используемые в игре футбол.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с командно-игровым видом «Футбол». Развитие навыков в футболе. Формирование физических и личностных качеств в футболе.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

#### **Учебно-тематический план модуля «Основной»**

<b>Виды подготовки (темы)</b>	<b>Спортивно-оздоровительный этап (час)</b>	<b>Формы аттестации (контроля)</b>
Теоретическая подготовка.	6	Лекции, наблюдение,

		беседа, анкетирование
Общая физическая подготовка	13	Выполнение КИ
Специальная физическая подготовка	8	Выполнение контрольных упражнений
Техническая подготовка	12	Выполнение КИ
Тактическая подготовка	5	Наблюдение, беседа
Подвижные игры, игры с элементами футбола, эстафеты с элементами футбола.	11	Наблюдение, беседа
Итоговое занятие по освоению модуля	4	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>59</b>	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создано представление о футболе. Овладение первичные навыки взаимодействия в футболе. Сформированы и продолжают развиваться двигательные действия необходимые для игры в футбол.

### **Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

Формирование физической культуры личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного досуга.

В процессе организации учебно-тренировочной работы в СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ с. Шигоны решаются следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- развитие и совершенствование кондиционных способностей (скоростно-силовых, координационных, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- представление об избранном виде спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта;



- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

### **Методическое обеспечение**

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

### **Теоретическая подготовка**

Тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта и т.д..

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Теоретическая подготовка включает в себя следующие разделы и темы:

#### **Физическая культура и спорт в России, области.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по футболу.

#### **Состояние и развитие футбола в России.**

История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футбола в мире и в нашей стране. Достижения футболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий футболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд футболистов на соревнованиях.

#### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом

нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

#### **Влияние физических упражнений на организм человека.**

Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

#### **Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Травматизм в процессе занятий футболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

#### **Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

#### **Спортивные соревнования, правила игры в футбол.**

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по футболу на первенство города, школы. Правила соревнований по футболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в футбол.

#### **Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях футболом во избежание травм.

## Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

### Общеподготовительные упражнения (ОФП)

- *Строевые упражнения.* [https://www.youtube.com/watch?v=56y\\_z4OKRT4](https://www.youtube.com/watch?v=56y_z4OKRT4) 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.* <https://www.youtube.com/watch?v=jZ9QTSxB838>, <https://www.youtube.com/watch?v=84U3oBc5ODk> 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 разновременное, то же во время ходьбы и бега.

- *Упражнения для ног.* <https://www.youtube.com/watch?v=xXI96E7YQug>, 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.* [https://www.youtube.com/results?search\\_query](https://www.youtube.com/results?search_query), [https://www.youtube.com/results?search\\_query](https://www.youtube.com/results?search_query), [https://www.youtube.com/results?search\\_query](https://www.youtube.com/results?search_query) 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 всех групп мышц.* [https://www.youtube.com/results?search\\_query](https://www.youtube.com/results?search_query) Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

- *Упражнения для развития силы.* [https://www.youtube.com/results?search\\_query](https://www.youtube.com/results?search_query), [https://www.youtube.com/results?search\\_query](https://www.youtube.com/results?search_query) 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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

- *Упражнения для развития быстроты.* [https://www.youtube.com/results?search\\_query](https://www.youtube.com/results?search_query), [https://www.youtube.com/results?search\\_query](https://www.youtube.com/results?search_query) 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). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- **Упражнения для развития гибкости.** [https://www.youtube.com/results?search\\_query, https://www.youtube.com/results?search\\_query](https://www.youtube.com/results?search_query,https://www.youtube.com/results?search_query) 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.** [https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI https://www.youtube.com/results?search\\_query, https://www.youtube.com/results?search\\_query](https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBIhttps://www.youtube.com/results?search_query,https://www.youtube.com/results?search_query) 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. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. 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»:** [https://www.youtube.com/results?search\\_query https://www.youtube.com/results?search\\_query https://www.youtube.com/results?search\\_query](https://www.youtube.com/results?search_queryhttps://www.youtube.com/results?search_queryhttps://www.youtube.com/results?search_query) с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх футбольных 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.** [https://www.youtube.com/results?search\\_query, https://www.youtube.com/results?search\\_query](https://www.youtube.com/results?search_query,https://www.youtube.com/results?search_query) 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.** [https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search\\_query https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search\\_query](https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_queryhttps://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query) 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). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

**Спортивные и подвижные игры.** Волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод»,

«Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м. из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **Специально-физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих тренировочную и соревновательную деятельность в футболе.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения футбола.

Специальная физическая подготовленность спортсмена напрямую зависит от избранного вида спортивной деятельности.

#### **Специально-подготовительные упражнения (СФП)**

Специальные упражнения для развития быстроты. [https://www.youtube.com/results?search\\_query](https://www.youtube.com/results?search_query) Бег на 10—30 м с высокого старта (боком и спиной вперед). Бег с изменением скорости: резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении. Бег змейкой между расставленными стойками для обводки. Бег по треугольнику (3X10 м). Ускорения и рывки с мячом до 30 м.

Специальные упражнения для развития ловкости. <https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI>, [https://www.youtube.com/results?search\\_query](https://www.youtube.com/results?search_query) <https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI> [https://www.youtube.com/results?search\\_query](https://www.youtube.com/results?search_query) Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Упражнения для развития умения «видеть поле». <https://www.youtube.com/watch?v=RYPh62DUO0s> <https://www.youtube.com/watch?v=fDuvlM1to8> Выполнение заданий по зрительному сигналу поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом — подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча — повернуться кругом и продолжать ведение или сделать рывок вперед на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении

свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Удары по мячу ногой. <https://www.youtube.com/watch?v=97QETf8tgCM>  
<https://www.youtube.com/watch?v=sNKO0bRMMykT> Удары правой и левой ногой: серединой, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, носком по неподвижному и катящемуся навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. <https://www.youtube.com/watch?v=wZ5hx-Vp0Dg>  
Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега по летящему навстречу мячу; посылая мяч в обратном направлении и в стороны, верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность.

Остановка мяча. [https://www.youtube.com/watch?v=qewHqQ-Ai\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=qewHqQ-Ai_w)  
<https://www.youtube.com/watch?v=bPsa8GNYA9Y> 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 мяча — на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. <https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfA-E> Ведение внешней частью подъема, внутренней частью подъема; правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Ложные движения (финты). <https://www.youtube.com/watch?v=Ufatw0GoKMk>  
<https://www.youtube.com/watch?v=ddGkgIvZbUs> Обучение финтам: после замедления бега или остановки—неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу — вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо; этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. <https://www.youtube.com/watch?v=wkeJn1zdaiA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=IzgyRPkAGf8> Перехват мяча — быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая мяч ногой или толкая соперника плечом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии из положения шага. [https://www.youtube.com/watch?v=hY7IiGf\\_Gy8](https://www.youtube.com/watch?v=hY7IiGf_Gy8) Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. <https://www.youtube.com/watch?v=n0F4eN57NiI> <https://www.youtube.com/watch?v=sy8e->

[btG7zM](#) Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и а сторону мяча - без прыжка и в прыжке (с места я разбега). Ловля катящегося я летящего в сторону низкого, на уровне живота, труди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча [https://www.youtube.com/watch?v=l0lskRn\\_XxE](https://www.youtube.com/watch?v=l0lskRn_XxE) кулаком без прыжка и в прыжке с места и размена.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: [https://www.youtube.com/watch?v=l0lskRn\\_XxE](https://www.youtube.com/watch?v=l0lskRn_XxE) с земли (неподвижного мяча) и с рук (выпущенного из рук и подброшенного перед собой) на точность.

Упражнения для развития (видеть поле):

<https://www.youtube.com/watch?v=RYPH62DUO0s>

<https://www.youtube.com/watch?v=MsCIsG29i0A>

- выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом-подпрыгнуть, имитировать удар ногой во время ведения мяча повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперед на 5 м,

- несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

### **Техническая подготовка**

Под технической подготовкой понимается степень освоения обучающимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. Разучивание его в облегчённых условиях.
3. Совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся – важнейшее условие совершенствования технического мастерства обучающегося.

Техника игры в футбол. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полета мяча после удара. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком; ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведения мяча внутренней и внешней частью подъема; ложных движений (ложная и действительная фазы движения); отбора мяча—

перехватом, выбиванием, толчком соперника; вбрасывания мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Техника игры вратаря. [https://www.youtube.com/watch?v=do\\_DHjQHR1Q](https://www.youtube.com/watch?v=do_DHjQHR1Q)  
[https://www.youtube.com/watch?v=do\\_DHjQHR1Q](https://www.youtube.com/watch?v=do_DHjQHR1Q)  
<https://www.youtube.com/watch?v=K2cnyAOIfI>

- основная стойка вратаря, <https://www.youtube.com/watch?v=EoDalCaDJkI>

Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

- передвижения в воротах без мяча в сторону приставным шагом, с крестным шагом, скачками на двух ногах,

- ловля мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке,

- ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча без падения,

- ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега),

- ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом,

- быстрый подъем с мячом на ноги после падения,

- отбивание мяча 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 на точность.

Техника передвижения: [https://www.youtube.com/watch?v=EL0Vffv\\_tQ](https://www.youtube.com/watch?v=EL0Vffv_tQ)

- бег: по прямой, изменяя скорость и направление - приставным и с крестным шагом (влево и вправо).

- прыжки - вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног и с разбега -остановки во время бега выпадом и прыжками(на обе ноги).

Удары по мячу: <https://www.youtube.com/watch?v=97QETf8tgCM>

- удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны,

- удары после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние,

- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы,

- удары на точность: в ноги партнеру, ворота, цель, на ходу, двигающемуся партнеру.

Финты (обманные действия):

<https://www.youtube.com/watch?v=Ufatw0GoKMk>

<https://www.youtube.com/watch?v=ddGkgIvZbUs>

обучение финтам,

- после замедления бега или остановки,

- неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону),

- во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая подошвой партнеру, находящемуся сзади.



Отбор мяча: <https://www.youtube.com/watch?v=wkeJn1zdaiA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=IzgyRPkAGf8>

- перехват мяча;
- быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча;
- отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая останавливая мяч ногой в выпаде

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка включает в себя изучение:

- общих положений тактики футбола;
- приёмов судейства и положений о соревнованиях;
- тактического опыта сильнейших спортсменов;
- освоение умений строить свою тактику на предстоящих соревнованиях.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов, со способами их выполнения.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча:

- правильное расположение на футбольном поле,
- правильное умение реагировать на действия партнеров и соперника,
- выбор момента и способа передвижения для открывания свободного места с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов удара по мячу применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: уметь выбрать место для получения мяча, своевременно передать мяч открывающемуся партнеру, взаимодействовать с партнерами до время атаки, выполнять по одной простейшей комбинации при введении мяча в игру (в начале игры, при угловом, вбрасывании, свободном и штрафном ударах).

В защите: уметь действовать по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника; овладев мячом, точно передать его партнеру для организации атаки своей команды.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах в зависимости от «угла» удара, передать мяч (после ловли) открывшемуся партнеру, разыграть свободный удар от своих ворот, занять правильную позицию при угловом ударе, а также при штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Групповые действия:

- взаимодействие двух и более игроков,
- уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачу, низом или верхом,
- комбинация "игра в стенку",
- комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. <https://www.youtube.com/watch?v=IRHUfiwBZ7Y>

Индивидуальные действия:

- выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие, получению им мяча, т. е. осуществление "закрывания",
- выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча,
- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученными способами.

Групповые действия: <https://www.youtube.com/watch?v=IRHUfiwBZ7Y>

- противодействие комбинации "стенка",
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Действия вратаря: <https://www.youtube.com/watch?v=JOrlxK5TI5k>

- умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара",
- разыгрывать удар от своих ворот,
- ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру,
- занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот,
- учебные и тренировочные игры, применяя в них изученные программный материал.

Тактика игры в футбол. <https://www.youtube.com/watch?v=DijgvEgP28c> Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

### **Система контроля и зачетные требования**

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении всех лет реализации программы.

В СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ с. Шигоны осуществляется текущий и итоговый контроль.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической

подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

На основании контрольных нормативов осуществляется перевод учащихся на следующий год обучения.

Участие в соревнованиях, проведение товарищеских игр необходимый компонент качественной подготовки занимающихся. На спортивно-оздоровительном этапе их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе, но также не исключено участие одаренных воспитанников в первенствах области, ПФО, страны и мира.

*По окончании обучения по программе воспитанники должны:*

**Знать:**

- технику безопасности при игре в футбол;
- правила поведения в образовательном учреждении;
- значение правильного режима для юного спортсмена;
- методы закаливания;
- правила игры в футбол.

**Уметь:**

- правильно производить удар по мячу ногой, головой;
- правильно остановить мяч;
- вести мяч;
- выполнять ложные движения;
- перехватывать мяч при игре.

*Механизм оценки получаемых результатов*

В начале и конце года проводится диагностирование воспитанников и их родителей на предмет их удовлетворенности образовательным процессом в объединении, принимаются замечания и пожелания по работе педагога.

Методы педагогической диагностики - наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование, беседа с родителями. Результаты диагностики интересов и склонностей, личностных изменений воспитанников.

*Диагностика знаний, умений и навыков*

Предварительный контроль в виде собеседования проводится в начале учебного года с целью выяснения степени овладения знаниями по футболу и физических возможностей.

Текущий контроль: проводится регулярно в процессе всей учебной работы (зачет по теоретическим вопросам, товарищеские встречи)

Итоговый (годовой) контроль – выполнение контрольных упражнений.

*Диагностика физического развития*

Контроль физического развития воспитанников осуществляется 2 раза в год (сентябрь – начальная диагностика, май – итоговая диагностика) и фиксируется в протоколах сдачи нормативов по общей и физической подготовке.

**Контрольные нормативы по ОФП и СФП**

Контрольные нормативы для обучающихся возрастной категории 1 степени обучения	
Развиваемое физическое	Контрольные упражнения

качество	(тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с мячом (не более 6,6 с)	Бег на 30 м с мячом (не более 6,9 с)
	Бег 60 м (не более 11,8)	Бег 60 м (не более 12,0)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	(не менее 4 раз)	(не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок	Тройной прыжок
	(не менее 360 см)	(не менее 300 см)
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м
	(не более 9,3 с.)	(не более 9,5 с.)
Контрольные нормативы для обучающихся возрастной категории 2 степени обучения		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с мячом (не более 6,4 с)	Бег на 30 м с мячом (не более 6,7 с)
	Бег 60 м (не более 11,4)	Бег 60 м (не более 11,6)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	(не менее 6 раз)	(не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок	Тройной прыжок
	(не менее 370 см)	(не менее 310 см)
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м
	(не более 9,1 с.)	(не более 9,5 с.)
Контрольные нормативы для обучающихся возрастной категории 3 степени обучения		

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
------------------------------------	-----------------------------------	--

	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с мячом (не более 6,2 с)	Бег на 30 м с мячом (не более 6,5 с)
	Бег 60 м (не более 11,0)	Бег 60 м (не более 11,2)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	(не менее 8 раз)	(не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок	Тройной прыжок
	(не менее 390 см)	(не менее 330 см)
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м
	(не более 8,7 с.)	(не более 9,1 с.)

### **Требования к уровню подготовленности учащихся по окончании программы**

В результате освоения данной программы обучающийся должен *знать*:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- современное состояние и историю развития избранного вида спортивной деятельности;

- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;

- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;

- основы техники и тактики избранного вида спортивной деятельности;

- правила соревнований по избранному виду спортивной деятельности и методику судейства;

*уметь*:

- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма;

- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;

- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований в избранном виде спорта;

— осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;

— контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;

— обслуживать соревнования по избранному виду спортивной деятельности в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора;

*владеть:*

— навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;

— способностью выполнения должным образом тренировочных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спортивной деятельности;

— навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;

— способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;

— навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;

— способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом;

— навыками обслуживания соревнований по избранному виду спортивной деятельности в качестве судьи, судьи-секретаря, секундометриста и информатора.

### **Материально-техническое оснащение программы**

Занятия проводятся в спортивном зале или на футбольной площадке, оборудованной для проведения физкультурно-спортивных занятий по программе «Футбол». На занятиях используются футбольные мячи, футбольные или гандбольные ворота, фишки, конусы, свисток, секундомер.

### Список литературы

1. Аммарик Б.А. «Теория и методика физической культуры». Москва, «Просвещение», 1990.
2. Барышева И.В., Миньяров В.М., Неклюдова М.Г. «Основы физкультуры школьника» (учебное пособие для учителей физкультуры). Самара, 1994.
3. Бэтти Э. Современная тактика футбола. Пер. с англ. М.: «Физкультура и спорт», 1974.
4. Викулов А.Д., Буогин И.М. «Развитие физических способностей у детей». Ярославль, 1996.
5. Все о футболе (страны, клубы, турниры, футболисты, тренеры, судьи). М.: «Физкультура и спорт», 1972.
6. Козловский В.И. «Подготовка футболистов». Москва, «Физкультура и спорт», 1977.
7. Лясковский К. П. Техника ударов. М.: «Физкультура и спорт», 1973.
8. Подготовка молодого футболиста. Под ред. Я. Палфай. М.: «Физкультура и спорт», 1973.
9. Правила игры в футбол. М.: «Физкультура и спорт», 1976.
10. Футболист в игре и тренировке. Под ред. С А. Савина. М.: «Физкультура и спорт». 1975.
11. Цирик Б. Я. Лукашин Ю. С. Футбол. М.: «Физкультура и спорт», 1975.
12. Чанади А. «Футбол. Техника», М.: «Физкультура и спорт», 1978.
13. Чанади А. «Футбол. Стратегия», М.: «Физкультура и спорт», 1981.
14. Хеддерготт К.Х. «Новая футбольная школа», М.: ФиС, 1976.



