

|  |  |
| --- | --- |
|   |  |

 **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (далее – «образовательная программа») соответствует рекомендациям и требованиям нормативных актов и прочих государственных программных документов:

* Методическим рекомендациям по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2022 г)
* Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022, №678-р)
* Стратегий развития воспитания в Российской федерации до 2025 г. (Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 г.. № 996-р)
* Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 28.08.202 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обеспечения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

**Направленность**общеобразовательной общеразвивающей программы по футболу**–**физкультурно-спортивная.

**Новизна и Актуальность**

Данная образовательная программа опирается на понимание приоритетности развития интеллекта спортсмена, воспитание его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

  Футбол — вид спорта, который способствуют всестороннему физическому развитию. Во время учебно-тренировочных занятий постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

 Футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации. Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений. Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

Футбол — тот вид спорта, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку. Игра развивает координацию и ловкость, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

**Отличительные особенности программы**

Сделан упор на обучение и совершенствование технических приемов, тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Адресат программы**

Программа предназначена для детей от 10 до 13 лет.В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

 Оптимальное количество учеников в группе от 10 до 20 человек.

Срок реализации программы 3 года :

1 год обучения- 144 часа 2 раза в неделю по 2 часа

2 год обучения- 144 часа 2 раза в неделю по 2 часа

3 год обучения- 144 часа 2 раза в неделю по 2 часа

**Цели и задачи**

**Цели программы:**

-физическое развитие детей с учетом индивидуальных особенностей посредством игры в футбол, обучение технико-тактическим навыкам игры

-приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни

-обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья

**Задачи:**

**Образовательные:**

* формирование необходимых теоретических знаний;
* обучение технике и тактике игры;
* обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Воспитательные:**

* воспитание моральных и волевых качеств;
* выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
* формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
* формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**Развивающие:**

* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
* совершенствование навыков и умений игры.

***Формы обучения:***

* индивидуальная
* групповая
* командная
* очная

***Особенности организации образовательного процесса***:

***объем и срок реализации программы*:** Программа включает три этапа подготовки.

Общий объём обучения по программе – 432 часов.

Первый год обучения составляет – 144 часа в год,

второй год обучения – 144 часа в год,

третий год обучения – 144 часа в год.

Включает в себя теоретическую и практическую часть.

В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в футбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

***Срок реализации*** ***программы***: 3 года ( 432 часа)

***Наполняемость учебной группы*:** Минимальное количество обучающихся в группе 10-15 чел.

***Формы проведения занятий*:** Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

− *наполняемость групп 1 года обучения – 15 человек*

− *наполняемость групп 2 года обучения – 15 человек*

− *наполняемость групп 3года обучения и последующих – 15 человек*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год обучения | Этапы обучения | Проверка освоения программы на конец учебного года |
| первый | Физкультурно- оздоровительный этап | Формальное выполнение общих физических упражнений |
| второй | Учебно-физкультурный этап | Технически правильное выполнение физических упражнений |
| третий | Углубленный этап | Технически правильное выполнение физических упражнений |

1. Физкультурно- оздоровительный этап (первый год)

2. Учебно- физкультурный этап ( второй год)

3. Учебно- физкультурный этап ( третий год)

***Формы обучения:***

Обучение с учетом особенностей обучающихся может осуществляться в очной, а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения».

***Режим занятий***: вторник 17:00-18:15, четверг: 17:00-18:15

Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

 **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебный план 1 год обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы****аттестации****(контроля)****Зачет/незачет** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | **Введение и теория.** | **В процессе занятия** |  |
| 1. | ***Общая физическая подготовка.*** | **25** | **6** | **19** | **сдача нормативов** |
| 1.1. | Общеразвивающие упражнения | 10 | 3 | 7 |
| 1.2. | Спортивные и подвижные игры | 15 | 3 | 12 |
| 2. | *Специальная физическая подготовка.* | **45** | **10** | **35** | **тестирования** |
| 2.1. | **Упражнения направленные на развитие силы.** | 9 | 2 | 7 |
| 2.2. | **Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц.** | 9 | 2 | 7 |
| 2.3. | **Упражнения направленные на развитие прыгучести.** | 9 | 2 | 7 |
| 2.4. | **Упражнения направленные на развитие специальной ловкости.** | 9 | 2 | 7 |
| 2.5. |  **Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).** | 9 | 2 | 7 |
| 3. | ***Техническая подготовка.*** | **60** | **8** | **52** | **зачеты** |
| 3.1 | Техника передвижения | **6** | **1** | **5** |
| 3.2 | Ведение мяча | **8** | **1** | **7** |
| 3.3 | Остановка мяча | 8 | 1 | 7 |
| 3.4 | Удары по мячу ногой | 8 | 1 | 7 |
| 3.5 | Удары по мячу головой | 8 | 1 | 7 |
| 3.6 | Отбор мяча | 8 | 1 | 7 |
| 3.7 | Обманные движения (финты) | 8 | 1 | 7 |
| 3.8 | Вбрасывание мяча. | 6 | 1 | 5 |
| 4. | ***Тактическая подготовка****.* | **12** | **2** | **10** | **разбор и анализ игры** |
| 4.1. | Простейшие групповые и командные действия в обороне, нападении, при переходе из обороны в нападение и наоборот | 6 | 1 | 5 |
| 4.2. | Стандартные положения (угловой, свободный и штрафной удар) | 6 | 1 | 5 |
| 5. | ***Итоговое занятие.*** | **2** | **-** | **2** | **сдача нормативов** |
|  | **ИТОГО:** | **144** | **26** | **118** |  |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы****аттестации****(контроля)****Зачет/незачет** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | **Введение и теория.** | **В процессе занятия** |  |
| 1. | ***Общая физическая подготовка.*** | **25** | **6** | **19** | **сдача нормативов** |
| 1.1. | Общеразвивающие упражнения | 10 | 3 | 7 |
| 1.2. | Спортивные и подвижные игры | 15 | 3 | 12 |
| 2. | ***Специальная физическая подготовка.*** | **45** | **10** | **35** | **тестирования** |
| 2.1. | **Упражнения направленные на развитие силы.** | 9 | 2 | 7 |
| 2.2. | **Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц.** | 9 | 2 | 7 |
| 2.3. | **Упражнения направленные на развитие прыгучести.** | 9 | 2 | 7 |
| 2.4. | **Упражнения направленные на развитие специальной ловкости.** | 9 | 2 | 7 |
| 2.5. |  **Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).** | 9 | 2 | 7 |
| 3. | ***Техническая подготовка.*** | **60** | **8** | **52** | **зачеты** |
| 3.1 | Техника передвижения | **6** | **1** | **5** |
| 3.2 | Ведение мяча | **8** | **1** | **7** |
| 3.3 | Остановка мяча | 8 | 1 | 7 |
| 3.4 | Удары по мячу ногой | 8 | 1 | 7 |
| 3.5 | Удары по мячу головой | 8 | 1 | 7 |
| 3.6 | Отбор мяча | 8 | 1 | 7 |
| 3.7 | Обманные движения (финты) | 8 | 1 | 7 |
| 3.8 | Вбрасывание мяча. | 6 | 1 | 5 |
| 4. | ***Тактическая подготовка.*** | **10** | **2** | **8** | **разбор и анализ игры** |
| 4.1. | Простейшие групповые и командные действия в обороне, нападении, при переходе из обороны в нападение и наоборот | 5 | 1 | 4 |
| 4.2. | Стандартные положения (угловой, свободный и штрафной удар) | 5 | 1 | 4 |
| 5. | ***Правила игры*** | **4** | **2** | **2** | **сдача нормативов** |
|  | **ИТОГО:** | **144** | **28** | **116** |  |

**3 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы****аттестации****(контроля)****Зачет/незачет** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | **Введение и теория.** | **В процессе занятия** |  |
| 1. | ***Общая физическая подготовка.*** | **25** | **6** | **19** | **сдача нормативов** |
| 1.1. | Общеразвивающие упражнения | 10 | 3 | 7 |
| 1.2. | Спортивные и подвижные игры | 15 | 3 | 12 |
| 2. | ***Специальная физическая подготовка.*** | **45** | **10** | **35** | **тестирования** |
| 2.1. | **Упражнения направленные на развитие силы.** | 9 | 2 | 7 |
| 2.2. | **Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц.** | 9 | 2 | 7 |
| 2.3. | **Упражнения направленные на развитие прыгучести.** | 9 | 2 | 7 |
| 2.4. | **Упражнения направленные на развитие специальной ловкости.** | 9 | 2 | 7 |
| 2.5. |  **Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).** | 9 | 2 | 7 |
| 3. | ***Техническая подготовка.*** | **60** | **8** | **52** | **зачеты** |
| 3.1 | Техника передвижения | **6** | **1** | **5** |
| 3.2 | Ведение мяча | **8** | **1** | **7** |
| 3.3 | Остановка мяча | 8 | 1 | 7 |
| 3.4 | Удары по мячу ногой | 8 | 1 | 7 |
| 3.5 | Удары по мячу головой | 8 | 1 | 7 |
| 3.6 | Отбор мяча | 8 | 1 | 7 |
| 3.7 | Обманные движения (финты) | 8 | 1 | 7 |
| 3.8 | Вбрасывание мяча. | 6 | 1 | 5 |
| 4. | ***Тактическая подготовка.*** | **8** | **2** | **6** | **разбор и анализ игры** |
| 4.1. | Простейшие групповые и командные действия в обороне, нападении, при переходе из обороны в нападение и наоборот | 4 | 1 | 3 |
| 4.2. | Стандартные положения (угловой, свободный и штрафной удар) | 4 | 1 | 3 |
| 5 | ***Психологическая подготовка.*** | **4** | **2** | **2** | **тренинг** |
| 5.1 | Способы регуляции психического состояния. | 2 | 1 | 1 |
| 5.2 | Упражнения на релаксацию. Аутогенная тренировка. | 2 | 1 | 1 |
| 6. | ***Правила игры*** | **2** | **-** | **2** | **сдача нормативов** |
|  | **ИТОГО:** | **144** | **28** | **116** |  |

**Содержание учебного плана программы**

**1-й год обучения.**

**Раздел 1. Общая физическая подготовка (20 часов).**

 **Раздел 1.Введение**

Инструктаж по ТБ. Гигиена футболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям футболиста. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях футболом.

История развитие футбола. Развитие футбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по футболу в России и в мире. Правила игры в футбол.

**Тема1:****Общеразвивающие упражнения (8 часов).**

*Теория(1ч):* Техника безопасности на занятиях. Разминка футболиста. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

*Практика (7ч):*Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

**Тема 2*:*Спортивные и подвижные игры(12 часов).**

*Теория(2 ч):*Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. История возникновения игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практика(10 ч)*: Игры с бегом, игры с мячом, игры в движении, игры малой подвижности, игры с прыжками.

**Раздел 2: Специальная физическая подготовка (25 часов).**

**Тема1: Упражнения направленные на развитие силы (5 ч).**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Развитие силы. Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Различают следующие виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость. ...

*Практика ( 4 ч):*

-в упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище выпрямленное.

-в упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в и.п.

-в упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад.

-в упоре лежа последовательное отведение рук в стороны и возвращение в и.п.

-в упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Во время сгибания рук ноги выпрямляются. И т.д.

**Тема 2: Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц (5 ч).**

*Теория ( 1 ч):* техника безопасности на занятиях. Развитие быстроты сокращения мышц. Различают несколько видов развития быстроты сокращения мышц. Значение упражнений для развития сокращения мышц.

*Практика ( 4 ч):*

- толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы;

- передвижение в висе руках по рукоходу;

- ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10 – 13 секунд;

- прыжки со скакалкой и через барьеры;

- прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;

- прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку;

- опорные прыжки;

- подскоки на двух ногах с поворотами на 90° и продвижением вперед;

- передвижение на 10 – 15 м, подскоками в упоре лежа (юноши);

- передвижение ногами вперед в упоре лежа сзади в быстром темпе;

- круговая тренировка.

**Тема 3: Упражнения направленные на развитие прыгучести (5 ч).**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Развивая прыгучесть, помимо самих прыжковых упражнений, целесообразно использовать упражнения на развитие гибкости и ловкости, так как эти качества непосредственно влияют на прыгучесть. В связи с этим для развития прыгучести необходимо использовать комплексы упражнений, в которых развитие гибкости и ловкости непосредственно связано с прыжковой подготовкой.

*Практика ( 4 ч):*

-прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах – 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности группы;

-прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке) – 3–4 серии по 10–15 прыжков;

-прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество;

-выпрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх – 2–3 серии по 8–10 раз.

**Тема 4: Упражнения направленные на развитие специальной ловкости (5 ч).**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Развитию ловкости хорошо способствуют спортивные и подвижные игры, сочетание каких-либо акробатических упражнений, прыжки на батуте, бег с препятствиями, гимнастические упражнения на снарядах, жонглирование мячиками, прыжки из положения стоя в длину или глубину, упражнения на равновесие.

*Практика ( 4 ч):*

-И. п. основная стойка. Выполняйте в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

-И. п. основная стойка.
В ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.

- И. п. основная стойка. Выполняйте с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.

- И. п. упор присев. Выполняйте прыжок-падение вперёд на руки с отведением правой (левой) ноги вверх - назад и сгибанием рук в локтевых суставах. Затем вернитесь в и. п.
**Тема 5: Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) (5 ч).**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Прекрасными физическими упражнениями для развития выносливости являются игры в футбол, большой теннис, и хоккей. Прыжки со скакалкой - знакомы нам с детства.

*Практика ( 4 ч):*

- стояка на локтях ( планка )

- подтягивания на турнике;

-прыжки на скакалке;

-приседания с выпрыгиванием;

-лазание по канату без ног;

-выпады с гантелями – на каждую ногу;

- поднимание туловища, лёжа на спине;

- отжимание;

- приседания с мячом, данное упражнение выполняется на мяче и разрабатывает одновременно верхние и нижние мышцы тела;

- подъем на носках;

- прыжок с согнутыми ногами, упражнение направлено на развитие мышц нижний части тела.

**Раздел 3: Техническая подготовка (20 часов).**

**Тема 1: Техника передвижения.** **(2 ч)**

*Практика ( 2 ч):*

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег: обычный бег (применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д.), спиной вперед (используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании соперника), скрестным шагом (применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов), приставным шагом (используется, чтобы принять тактически целесообразное положение). Прыжок: толчком одной ногой (характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом центра тяжести тела в сторону прыжка), толчком двумя ногами (характеризуется активным выпрямление ног после подседания с переносом центра тяжести тела в сторону прыжка и маховым движением руками). Остановка: прыжком (невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается, часто приземление выполняется на обе ноги), выпадом (осуществляется за счет последнего бегового шага, маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню). Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.

**Тема 2: Ведение мяча.** **(3 ч)**

*Практика ( 3 ч):*

Представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение: средней частью подъема и носком (осуществляется преимущественно прямолинейное движение), внутренней частью подъема (дает возможность выполнить перемещение по дуге), внутренней стороной стопы (позволяет существенно менять направление движения), внешней частью подъема (дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления).

**Тема 3: Остановка мяча (3 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Значение и описание остановки мяча в футболе

*Практика ( 2 ч):*

Остановка мяча ногой: остановка мяча внутренней стороной стопы (используется при приеме катящихся и летящих мячей), остановка мяча подошвой (используется при остановке катящихся и опускающихся мячей), остановка мяча подъемом (при остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией), остановка мяча бедром, остановки мяча с переводом в сторону (вправо, влево) внутренней и внешней частью подъема, остановка мяча грудью (основана на амортизации и уступающего движения), остановка мяча головой.

**Тема 4: Удары по мячу ногой. (3 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Значение и описание ударов по мячу ногой в футболе.

*Практика (2 ч):*

Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы (применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния), внутренней (используется при средних и длинных передачах, “прострелах” вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций), средней (по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема) и внешней (наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов) частями подъема, носком (выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар), пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

**Тема 5: Удары по мячу головой (2 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Значение и описание ударов по мячу головой в футболе.

*Практика ( 1 ч):*

Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба (делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела, руки слегка согнуты в локтевом суставе, ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу) и его варианты: без прыжка, в прыжке, с поворотом, в падении. Удар боковой частью лба используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.

**Тема 6 Отбор мяча. (3 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Значение и описание отбора мяча в футболе.

*Практика ( 2 ч):*

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или вовремя его ведения. Отбор мяча: в выпаде (быстрым выпадом в сторону мяча при попытке соперника обойти игрока справа или слева), в подкате (в падении выброс ноги вперед при сближении с соперником), отбор толчком плеча (должен выполняться в соответствии с правилами игры, игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстояния плечом и только в плечо).

**Тема 7 Обманные движения (финты) (2 ч)**

*Практика ( 2 ч):*

Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Финт: уходом (основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения), уход выпадом (игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева), уход с переносом ноги через мяч, ложным ударом по мячу ногой, ложным ударом по мячу головой, остановкой мяча (с наступанием подошвой и без наступания), остановкой грудью и головой (ложная остановка мяча).

**Тема 8 Вбрасывание мяча(2 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Значение и описание вбрасывание мяча в футболе.

*Практика ( 1 ч):*

Единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола. Выполняется с места и с разбега.

**Раздел 4: Тактическая подготовка (4 часа).**

**Тема 1: Простейшие групповые и командные действия в обороне, нападении, при переходе из обороны в нападение и наоборот. (2 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол. Значение и описание тактики в футболе.

*Практика ( 1 ч):*

- Простейшие тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямой и изменением направления)

**Тема 2: Стандартные положения (угловой, свободный и штрафной удар) (2 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол. Значение и описание тактики в футболе.

*Практика ( 1 ч):*

Стандартные положения (угловой, свободный и штрафной удар)

**Раздел 5: Итоговое занятие (1 час).**

*Теория ( 1 ч):* Вспомнить терминологию и правила игры в футбол. Технику безопасности при игре футбол.

**2-й год обучения.**

**Раздел 1. Общая физическая подготовка (25 часов).**

 **Введение и теория.**

Инструктаж по ТБ. Гигиена футболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям футболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях футболиста.

История развитие футбола. Развитие футбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по футболу в России и в мире. Правила игры в футбол.

***Тема1:*****Общеразвивающие упражнения (10 часов).**

*Теория(3ч):* Техника безопасности на занятиях. Влияние общих упражнений на организм занимающихся.

Значение ОРУ перед началом тренировки.

*Практика (7ч):* Разминка футболиста. Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Упражнения для рук и плечевого пояса. То же во время бега и ходьбы. Упражнения для ног. Упражнения для туловища.

***Тема 2:*Спортивные и подвижные игры(15 часов).**

*Теория(3ч):*Техника безопасности при поведении подвижных игр.

*Практика(12 ч)*: Различные виды игр. Объяснение, судейство, итог.

**Раздел 2: Специальная физическая подготовка (45 часов).**

**Тема1: Упражнения направленные на развитие силы (9 ч).**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Разновидность силовых упражнений. Техника безопасноти при выполнении упражнений.

*Практика ( 7 ч):*

-во же в упоре стоя на коленях. Одновременно со сгибанием рук, поочередно отводить ноги назад, а голову поворачивать то направо, то налево.

-то же в упоре на предплечья, стоя на коленях. При сгибании рук локти отводить в стороны.

-то же в упоре стоя ноги врозь. При сгибании рук локти отводить в стороны

-то же в упоре лежа, но одновременно со сгибанием рук поочередно отводить ноги назад.

-то же одновременно с разгибанием рук.

-о же, но сгибание и разгибание рук выполнять с отведенной назад- вверх ногой.

-в упоре лежа (руки шире плеч) сгибание и разгибание рук. И т.д.

**Тема 2: Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц (9 ч).**

*Теория (2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Развитие быстроты сокращения мышц. Различают несколько видов развития быстроты сокращения мышц. Значение упражнений для развития сокращения мышц.

*Практика ( 7 ч):*

- толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы;

- передвижение в висе руках по рукоходу;

- ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10 – 13 секунд;

- прыжки со скакалкой и через барьеры;

- прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;

- прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку;

- опорные прыжки;

- подскоки на двух ногах с поворотами на 90° и продвижением вперед;

- передвижение на 10 – 15 м, подскоками в упоре лежа (юноши);

- передвижение ногами вперед в упоре лежа сзади в быстром темпе;

- круговая тренировка.

**Тема 3: Упражнения направленные на развитие прыгучести (9 ч).**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности при выполнении упражнений. Методы развития прыгучести. Комплексы упражнений на прыгучесть.

*Практика ( 7 ч):*

- выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с отягощением на плечах – 3–4 серии по 8–10 прыжков. Вес груза (мешок с песком, гриф от штанги или специальный пояс) – не более 30–35 кг.

- медленное приседание с отягощением и последующее быстрое выпрыгивание вверх – 2–3 серии по 5–7 прыжков.

- подскоки на двух ногах с отягощением на плечах. Особое внимание обращать на работу стопы – 2–3 серии по 15–20 прыжков.

- подскоки с отягощением на плечах со сменой ног в положении выпада – 3–4 серии по 5–7 раз.

- подскоки через скакалку с отягощением на поясе.

 -прыжки на двух ногах (гимнастическая скамейка между ногами) с гантелями в руках, спрыгивая со скамейки и напрыгивая на нее, – 2–3 серии по 8–10 прыжков.

- с разбега выпрыгивание вверх с последующим приземлением на толчковую ногу. .

- выпрыгивание «на взлет» с одного, трех и пяти шагов разбега. Приземление на толчковую ногу.

- выпрыгивание вверх с одного и трех шагов разбега «на взлет» с мягкого грунта (дорожка из матов, песок).

- прыжки через планку с прямого разбега «на взлет» с приземлением на толчковую ногу.

**Тема 4: Упражнения направленные на развитие специальной ловкости (9 ч).**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности при выполнении упражнений. Виды, примеры упражнений. Теоритические и практические знания и умения.

*Практика ( 7 ч):*

-И. п. лёжа на животе, мяч в одной руке. Перебрасывайте мяч верхом из руки в руку.
- И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди. Подбрасывайте мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.

-И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке. Подбрасывайте мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.
-И. п. то же. Подбрасывайте мяч из-за спины одной рукой, а впереди ловите другой.

- И. п. стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке. С максимальной скоростью перебрасывайте мяч из руки в руку перед собой.

-И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбросьте мяч вверх, присядьте, коснитесь руками пола, встаньте с поворотом на 180\* и поймайте мяч.
**Тема 5: Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) (9 ч).**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности при выполнении упражнений. Требования к выполнению упражнений. Виды и техника выполнения упражнений.

*Практика ( 7 ч):*

-упражнения циклического характера: бег, ходьба, прыжки и др. движения (примерно 2—2,5 мин).

-ходьба и бег по песку, по траве, по глубокому снегу.

-прыжки в длину и в высоту с места, с разбега.

-плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах.

-туристические походы.

-ходьба и бег по уменьшенной площади опоры: дока, ска­мейка;

-ходьба по уменьшенной площади опоры с выполнением раз­личных заданий: присесть, встать, положить, собрать, подпрыг­нуть и т. д.;

-стойка на одной ноге: «аист», «ласточка» и т. д.

-прыжки на одной ноге с выполнением различных заданий: допрыгнуть, коснуться и т. д.

-кружение в движении.

-подбрасывание и ловля мяча с поворотом кругом.

-ходьба, бег, прыжки с преодолением препятствий.

-упражнения на повышенной и уменьшенной опоре, со стра­ховкой.

-ходьба с закрытыми глазами.

**Раздел 3: Техническая подготовка (60 часов).**

**Тема 1: Техника передвижения.** **(6 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол. Значение и описание техники передвижения в футболе.

*Практика ( 5 ч):*

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег: обычный бег (применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д.), спиной вперед (используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании соперника), скрестным шагом (применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов), приставным шагом (используется, чтобы принять тактически целесообразное положение). Прыжок: толчком одной ногой (характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом центра тяжести тела в сторону прыжка), толчком двумя ногами (характеризуется активным выпрямление ног после подседания с переносом центра тяжести тела в сторону прыжка и маховым движением руками). Остановка: прыжком (невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается, часто приземление выполняется на обе ноги), выпадом (осуществляется за счет последнего бегового шага, маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню). Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.

**Тема 2: Ведение мяча.** **(8 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол. Значение и описание ведение мяча в футболе.

*Практика ( 3 ч):*

Представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение: средней частью подъема и носком (осуществляется преимущественно прямолинейное движение), внутренней частью подъема (дает возможность выполнить перемещение по дуге), внутренней стороной стопы (позволяет существенно менять направление движения), внешней частью подъема (дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления).

**Тема 3: Остановка мяча (8 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Значение и описание остановки мяча в футболе

*Практика ( 7 ч):*

Остановка мяча ногой: остановка мяча внутренней стороной стопы (используется при приеме катящихся и летящих мячей), остановка мяча подошвой (используется при остановке катящихся и опускающихся мячей), остановка мяча подъемом (при остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией), остановка мяча бедром, остановки мяча с переводом в сторону (вправо, влево) внутренней и внешней частью подъема, остановка мяча грудью (основана на амортизации и уступающего движения), остановка мяча головой.

**Тема 4: Удары по мячу ногой. (8 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Значение и описание ударов по мячу ногой в футболе.

*Практика (7 ч):*

Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы (применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния), внутренней (используется при средних и длинных передачах, “прострелах” вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций), средней (по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема) и внешней (наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов) частями подъема, носком (выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар), пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

**Тема 5: Удары по мячу головой (8 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Значение и описание ударов по мячу головой в футболе.

*Практика ( 7 ч):*

Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба (делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела, руки слегка согнуты в локтевом суставе, ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу) и его варианты: без прыжка, в прыжке, с поворотом, в падении. Удар боковой частью лба используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.

**Тема 6 Отбор мяча. (8 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Значение и описание отбора мяча в футболе.

*Практика ( 7 ч):*

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или вовремя его ведения. Отбор мяча: в выпаде (быстрым выпадом в сторону мяча при попытке соперника обойти игрока справа или слева), в подкате (в падении выброс ноги вперед при сближении с соперником), отбор толчком плеча (должен выполняться в соответствии с правилами игры, игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстояния плечом и только в плечо).

**Тема 7 Обманные движения (финты) (8 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Значение и описание обманных движенийв футболе.

*Практика ( 2 ч):*

Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Финт: уходом (основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения), уход выпадом (игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева), уход с переносом ноги через мяч, ложным ударом по мячу ногой, ложным ударом по мячу головой, остановкой мяча (с наступанием подошвой и без наступания), остановкой грудью и головой (ложная остановка мяча).

**Тема 8 Вбрасывание мяча(6 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Значение и описание вбрасывание мяча в футболе.

*Практика ( 5 ч):*

Единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола. Выполняется с места и с разбега.

**Раздел 4: Тактическая подготовка (10 часов).**

**Тема 1: Простейшие групповые и командные действия в обороне, нападении, при переходе из обороны в нападение и наоборот. (5 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол. Значение и описание тактики подач в футболе.

*Практика ( 4 ч):*

- Простейшие тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямой и изменением направления)

**Тема 2: Стандартные положения (угловой, свободный и штрафной удар) (5 ч)**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол. Значение и описание тактики подач в футболе.

*Практика (4 ч):*

Стандартные положения (угловой, свободный и штрафной удар)

**Раздел 5: Правила игры (4 час).**

*Теория ( 2 ч):* Вспомнить терминологию и правила игры в футбол. Технику безопасности при игре футбол.

*Практика ( 2 ч):* Правила игры. Итоговое занятие. Опрос и тестирование.

**3-й год обучения.**

**Раздел 1. Общая физическая подготовка (26 часов).**

 **Введение и теория.**

Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в футбол.

***Тема1:*****Общеразвивающие упражнения (8 часов).**

*Теория(1 ч):*  Техника безопасности на занятиях. Значение ОРУ. Значение ОФП в подготовке футболистов.

*Практика (7 ч):* ОРУ в движении, на месте, в беге, с мячом, в парах, в группах. Методика ОРУ. Подбор упражнений. Разновидности упражнений.

***Тема 2:*Спортивные и подвижные игры(18 часов).**

*Теория(1ч):*Техника безопасности при поведении подвижных игр. Основные правила. Виды игр.

*Практика(17 ч)*: Различные виды игр. Игры с мячом. Игры на внимание. Игры на координацию. Сюжетно- ролевые игры. Объяснение, судейство, итог.

**Раздел 2: Специальная физическая подготовка (36 часов).**

**Тема1: Упражнения направленные на развитие силы (6 ч).**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасноти при выполнении упражнений Теоретические знания. Значение упражнений направленных на развитие силы. Что такое СФП. Значение СФП. Обсудить задачи, средства и основные методы развития силы

## *Практика ( 5 ч):* Выполнить комплекс упражнений. Упражнения на развитие сил ног, рук, мышц туловища. Подвижные игры с использованием упражнений.

**Тема 2: Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц (6 ч).**

*Теория (1 ч):* Техника безопасности на занятиях. Виды упражнений на развитие быстроты сокращения мышц.

*Практика ( 5 ч):* Выполнение упражнений. Индивидуальная работа. Работа в парах, в группах. Подвижные игры с использованием упражнений.

**Тема 3: Упражнения направленные на развитие прыгучести (8 ч).**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности при выполнении упражнений. Методы развития прыгучести. Комплексы упражнений на прыгучесть.

*Практика ( 7 ч).*

- Прыжки на одной, двух ногах в различных направлениях.

- Прыжки на месте с подтягиванием ног.

- То же, но с продвижением вперед.

- Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

Варианты:

- ноги вместе;

- ноги на ширине плеч;

- одна нога впереди;

- со сменой положения ног;

- с поворотом на 90, 180, 360;

- доставание подвешенного предмета.

- Прыжки в длину с места.

- Многоскоки тройные, пятерные, десятерные.

- Прыжки на носках руки за голову.

- Прыжки через скакалку.

- Прыжки через гимнастическую скамейку.

Варианты:

- стоя боком к скамейке;

- стоя лицом к скамейке;

- прыжки на одной ноге через скамейку;

- прыжки на 2х ногах через скамейку с продвижением вперед;

- то же, но одной ноге.

**Тема 4: Упражнения направленные на развитие специальной ловкости (8 ч).**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности при выполнении упражнений. Виды, примеры упражнений. Теоретические и практические знания и умения.

*Практика ( 7 ч):*

-Бег через барьеры различной высоты.

- Бег на скорость различными способами с изменением направления.

- По наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках.

- Пролезть между рейками лестницы.

- Вращение мяча на шнуре на разной высоте – подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.

- Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувыркания прием или передача мяча).

- Бросок-кувырок вперед, затем прием или передача мяча.

- Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90°, 180°, 360° (после поворота прием или передача мяча).

- Блок, поворот на 180° – прием мяча с падением.

- Удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°.

- Выполнение нападающих ударов «неловкой» рукой.

**Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.**
**Тема 5: Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) (8 ч).**

*Теория ( 1 ч):* Техника безопасности при выполнении упражнений. Требования к выполнению упражнений. Виды и техника выполнения упражнений.

*Практика ( 7 ч):* Пример:

-Бег на скакалке

-Прыжки на двух ногах с междускоком

-Прыжки на правой ноге

-Бег на скакалке

-Прыжки на левой ноге

-Прыжки на двух с прямыми ногами

-Бег на скакалке

-Прыжки в приседе на двух

-Бег на скакалке

 -Один вращает скакалку по полу, второй прыгает и т.д.

**Раздел 3: Техническая подготовка (80 часов).**

**Тема 1: Техника передвижения.** **(10 ч)**

*Теория (2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол. Значение и описание техники передвижения в футболе.

*Практика ( 8 ч):*

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег: обычный бег (применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д.), спиной вперед (используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании соперника), скрестным шагом (применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов), приставным шагом (используется, чтобы принять тактически целесообразное положение). Прыжок: толчком одной ногой (характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом центра тяжести тела в сторону прыжка), толчком двумя ногами (характеризуется активным выпрямление ног после подседания с переносом центра тяжести тела в сторону прыжка и маховым движением руками). Остановка: прыжком (невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается, часто приземление выполняется на обе ноги), выпадом (осуществляется за счет последнего бегового шага, маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню). Повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.

**Тема 2: Ведение мяча.** **(10 ч)**

*Теория (2 ч):* Техника безопасности при ведение мяча в футболе. Вспомнить технику ведение мяча в футболе.

*Практика ( 8 ч):*

Представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Ведение: средней частью подъема и носком (осуществляется преимущественно прямолинейное движение), внутренней частью подъема (дает возможность выполнить перемещение по дуге), внутренней стороной стопы (позволяет существенно менять направление движения), внешней частью подъема (дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления).

**Тема 3: Остановка мяча (10 ч)**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Значение и описание остановки мяча в футболе

*Практика ( 8 ч):*

Остановка мяча ногой: остановка мяча внутренней стороной стопы (используется при приеме катящихся и летящих мячей), остановка мяча подошвой (используется при остановке катящихся и опускающихся мячей), остановка мяча подъемом (при остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией), остановка мяча бедром, остановки мяча с переводом в сторону (вправо, влево) внутренней и внешней частью подъема, остановка мяча грудью (основана на амортизации и уступающего движения), остановка мяча головой.

**Тема 4: Удары по мячу ногой. (10 ч)**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Значение и описание ударов по мячу ногой в футболе.

*Практика (8 ч):*

Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы (применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния), внутренней (используется при средних и длинных передачах, “прострелах” вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций), средней (по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема) и внешней (наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов) частями подъема, носком (выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар), пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении.

**Тема 5: Удары по мячу головой (10 ч)**

*Теория (2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Значение и описание ударов по мячу головой в футболе.

*Практика ( 8 ч):*

Удары по мячу головой используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба (делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела, руки слегка согнуты в локтевом суставе, ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу) и его варианты: без прыжка, в прыжке, с поворотом, в падении. Удар боковой частью лба используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.

**Тема 6 Отбор мяча. (10 ч)**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Значение и описание отбора мяча в футболе.

*Практика ( 8 ч):*

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или вовремя его ведения. Отбор мяча: в выпаде (быстрым выпадом в сторону мяча при попытке соперника обойти игрока справа или слева), в подкате (в падении выброс ноги вперед при сближении с соперником), отбор толчком плеча (должен выполняться в соответствии с правилами игры, игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстояния плечом и только в плечо).

**Тема 7 Обманные движения (финты) (2 ч)**

*Теория (2 ч):* Техника безопасности при обманных движениях в футболе. Вспомнить технику обманных движениях в футболе.

*Практика ( 8 ч):*

Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Финт: уходом (основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения), уход выпадом (игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева), уход с переносом ноги через мяч, ложным ударом по мячу ногой, ложным ударом по мячу головой, остановкой мяча (с наступанием подошвой и без наступания), остановкой грудью и головой (ложная остановка мяча).

**Тема 8 Вбрасывание мяча(10 ч)**

*Теория ( 2 ч):* Техника безопасности на занятиях. Значение и описание вбрасывание мяча в футболе.

*Практика ( 8 ч):*

Единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола. Выполняется с места и с разбега.

**Раздел 4: Тактическая подготовка (64 часа).**

**Тема 1: Простейшие групповые и командные действия в обороне, нападении, при переходе из обороны в нападение и наоборот. (27 ч)**

*Теория ( 5 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол. Значение и описание тактики подач в футболе.

*Практика ( 22 ч):*

- Простейшие тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямой и изменением направления)

**Тема 2: Стандартные положения (угловой, свободный и штрафной удар) (2 ч)**

*Теория ( 5 ч):* Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол. Значение и описание тактики подач в футболе.

*Практика ( 22 ч):*

Стандартные положения (угловой, свободный и штрафной удар)

**Раздел 5: Психологическая подготовка. Способы регуляции психического состояния (8 час).**

**Тема 1: упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС (2 ч).**

*Теория (1ч):*Техника безопасности на занятиях. Способы регуляции психического состояния.

*Практика ( 1 ч):* Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС вовремя соревнований. Аутогенная тренировка.

**Тема 2: Аутогенная тренировка (6 ч).**

*Теория(1ч):* Техника безопасности на занятиях. Способы регуляции психического состояния.Аутогенная тренировка, как средство повышения волевой активности квалифицированных футболистов.

*Практика(5ч):*Успокаивающая часть ПРТ — вариант **аутогенной** **тренировки**, особенность которой состоит в том, что в расслабленном погружение — особое состояние сниженного уровня бодрствования, напоминающее глубокую приятную дремоту.

**Раздел 6:Правила игры. Итоговые Занятия. (2 час).**

*Практика ( 2 ч):* Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в футболе.

 **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

 - дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

 -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Первый уровень:** усвоение ребенком социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории футбола и развития его в нашей стране.

**Второй уровень:** развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям футболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

 **Третий уровень:** приобретение ребенком опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль футбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

 **Метапредметные результаты**

 -определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

 -умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Дети научатся**: следовать при выполнении задания инструкциям тренера. Понимать цель выполняемых действий. Различать подвижные и спортивные игры Учащиеся получат возможность научиться: Принимать решения связанные с игровыми действиями; Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

**Предметные результаты:**

 -формирование знаний о футболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

 - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

-иметь представление об истории развития футбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;

-технически правильно выполнять двигательные действия в футболе.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий  | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
| 1. | 1 | 01.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | 72 | 144 | 2 ч | Май 2024 |
| 2. | 2 | 01.09.2024 | 31.05.2025 | 36 | 72 | 144 | 2ч | Май 2025 |
| 3. | 3 | 01.09.2025 | 31.05.2026 | 36 | 72 | 144 | 2 ч | Май 2026 |

* 1. **Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование предметных областей** | **Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы** | **Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы** |
| **1** | **Обязательные предметные области** |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10% | 10% |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 31% | - |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка |  | 25% |
| 1.4. | Вид спорта | 32% | 32% |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | - | 5% |
| **2** | **Вариативные предметные области** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 14% | 10% |
| 2.2. | Судейская подготовка | - | 4% |
| 2.3. | Специальные навыки | 5% | 5% |
| 2.4. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 3% | 6% |
| 2.5. | Самостоятельная работа | 3% | 3% |
| 2.6. | Аттестация | 2% | 1% |

**Условия реализации программы**

Спортивный зал СШ «Барс», расположенный по адресу Красноярский край, Канский район,п. Красный Маяк,ул. Советская, 26,а

•     кабинет для хранения инвентаря;

•     мячи, сетки, фишки, скакалки;

•     раздевалки для девочек и для мальчиков;

•     стадион;

•     аптечка;

•     инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи, и т.д);

•     свисток, секундомер, рулетка;

**Информационное обеспечение:**

-  план эвакуации;

-  мастер – классы

-  интернет – ресурсы;

-  специализированная литература для тренера-преподавателя и обучающихся.

**Спортивное и специальное оборудование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица  измерения** | **Количество  изделий** |
| **Основное оборудование и инвентарь** |
| **1** | Сетка футбольная  | комплект | 2 |
| **2** | Мяч футбольный | штук | 10 |
| **3** | Жилетки (зеленые) | штук | 10  |
| **4** | Фишки (цветные) | штук | 25 |
| **5** | Спортивная форма (шорты и футболка) | штук | 11 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** |
| **4** | Гантели массивные от 1 до 5 кг. | комплект | 3 |
| **5** | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг. | штук | 3 |
| **6** | Мячи баскетбольные | штук | 5 |
| **7** | Мячи волейбольные | штук | 5 |
| **8** | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 2 |
| **9** | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| **10** | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| **11** | Секундомер  | штук | 1 |

## Формы аттестации контроля.

 Для оценки результативности программы применяется входной, промежуточный и итоговый контроль. Промежуточный контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством заданий (педагогическое наблюдение). Итоговый контроль проводится в конце освоения программы с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимся за период реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Входная, промежуточная и итоговая аттестация предполагает тестирование по общей и специальной подготовке до начала занятий, в процессе и после освоения общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

•       протоколы сдачи аттестации;

•       результаты промежуточной и итоговой аттестации.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

•       обработанные протоколы результатов итоговой аттестации;

•       итоговый отчет тренера – преподавателя.

**Требования техники безопасности при проведении занятий по футболу**

**Общие требования безопасности**

1. К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

при толкании друг друга;

при подставлении подножки;

при ударе по ногам;

при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная не­обходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказа­ния первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и обувь.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. Провести физическую разминку всех групп мышц

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

5. Коротко остричь ногти.

6. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся.

**Требования безопасности во время занятий**

1. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.

2. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

3. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

4. Пользоваться защитными приспособлениями

 **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать   первую доврачебную помощь.

 **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

 **Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторская и судейская практики включают в себя следующие составляющие:

* владение специальной терминологией и специальной лексикой футбола;
* владение технологией обучения спортивной технике футбола и методикой развития физических качеств и способностей;
* умение определять причины типичных ошибок при выполнении физических упражнений, приёмы и средства их устранения;
* умение составлять подробные планы-конспекты занятий и проводить по ним отдельные фрагменты занятий и занятия в целом для разных возрастных групп;
* умение планировать различные структурные образования тренировочного процесса (макро-, мезо- и микроциклов) в футболе;
* умение оценивать эффективность занятий;
* умение проводить педагогический контроль в процессе спортивной подготовки по футболу;
* умение составлять положение о соревнованиях по футболу;
* проведение тренировочных занятий различной направленности;
* проведение индивидуализированных занятий с учетом игровых функций футболистов.
* установка на игру, разбор игры, система записи игр;
* знать правила соревнований и правила судейства;

**Методы выявления и отбора одаренных детей.**

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОНОЙ РАБОТЫ*.***

**План воспитательной и профориентационной работы**

В «Концепции развития физической культуры и спорта в РФ, принятой Правительством РФ отмечено, что всесторонне и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составляющей частью государственной политики. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового поколения. На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: развития качеств личности гражданина и подготовки профессионального спортсмена. В связи с этим, главная цель воспитательной работы заключается в формировании у них высоких морально-волевых качеств, патриотического чувства к Родине, коллективизма, дисциплины и трудолюбия, формирования моральной и психической готовности активно тренироваться и соревноваться за честь России. В воспитательной работе спортсменов важную роль играет непосредственно спортивная деятельность, дающая большие возможности. Главным субъектом воспитательной работы в отделении футбола является тренер-преподаватель.

 **Главная цель воспитательной работы в школе со спортсменами:**

* Тренерско-педагогический коллектив осуществляет решительный поворот к личности спортсмена. Личность учащегося школы есть цель всей педагогической системы. Спортивная школа обеспечивает не только подготовку футболиста к жизни в условиях отличных от привычных, но и полноценное проживание им каждого возрастного периода.
        Воспитательная работа в школе со спортсменами строится на принципах:
* признания общечеловеческих ценностей и приоритета личности; индивидуального подхода к спортсмену.
* сочетание требовательности с уважением личности.
* единства обучения и воспитания.
* воспитания в коллективе и через коллектив.

В соответствии с поставленной целью воспитательной работы вытекают задачи, которые необходимо решать в процессе образования:

1.Воспитатние правильного мировоззрения у спортсмена, предполагающего четкое понимание спортсменом- целей и задач подготовки.

2. Развитие потребностей в здоровом образе жизни, готовности и способности следовать нормам, правилам и традициям культуры и спорта, избранного вида спорта.

3.Формирование правильного отношения к статусу спортсмена. Методами воспитательной работы в школе со спортсменами служат убеждение, поощрение, наказание, упражнение, личный пример тренера. Формами воспитательной работы являются индивидуальные и коллективные беседы, анкетирование и опрос, информирование учащихся по вопросам политического, социального и иных проблем в обществе и государстве; проведение встреч с замечательными людьми; организация и проведение праздничных мероприятий.

 **Планируемые показатели соревновательной деятельности по** футбол**у**

**Результатом** освоения дополнительной предпрофессиональной программы «футбол» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

 В результате обучения по программе, учащиеся должны:

 **знать:**

* основные понятия, термины используемые в футболе
* роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
* историю развития футбола,
* правила соревнований в избранном виде спорта.

 **уметь:**

* применять правила техники безопасности на занятиях,
* владеть основами гигиены, здорового образа жизни
* выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
* применять изученные тактические действия в соревновательных условиях.

 **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль учебно-тренировочного процесса баскетболиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация спортсменов на базе СШ.

**Цель:** объективная оценка результативности реализации образовательных программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

***Задачи*:**

– определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, футбола;

– выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;

– выявление на основе анализа необходимости корректировки образовательной программы СШ;

– повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования на этапах подготовки.

**Формы промежуточной аттестации обучающихся:**

– беседа, для определения теоретической подготовленности;

– практической сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: футбол);

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончанию очередного учебного года обучения. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Перевод обучающихся на последующий год обучения проводиться на основании набранных баллов в результате промежуточной аттестации при выполнении условий комплектования учебных групп на основании сдачи контрольно-переводных испытаний, теоретической подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более года. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно**.** Обучающиеся, освоившие в полном объеме дополнительную общеобразовательную программу данного года обучения, переводятся на следующий год обучения.

**Итоговая аттестация проводится по окончании обучения после освоения всего курса программы** на базе СШ и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям данной программы по установленному количеству набранных баллов. К итоговой аттестации допускаются выпускники, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Контрольно-переводные испытания принимаются согласно требованиям данной программы.

Обучающимся СШ, не сдавшим контрольно-переводные и итоговые испытания, выдается справка о прохождении обучения в учреждении и зачетная классификационная книжка спортсменов. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения с согласия родителей (законных представителей). Обучающиеся, окончившие ДЮСШ и успешно сдавшие контрольно-переводные испытания, и тесты, получают Свидетельство об окончании СШ на основании приказа по учреждению.

## Указания к выполнению контрольно-переводных испытаний, их описание.

**Физическая подготовка:**

1. Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
2. Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
3. Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши) низкой перекладине (девочки-девушки) 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.
4. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом обеих рук. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъёма общего центра тяжести при подскоке вверх. Отталкивание и приземление не должны выходить за пределы квадрата 50 х 50 см. Число попыток – 3. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит за линией, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперёд. Три попытки, учитывается лучший результат.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К, 2007. – 320 с

2.Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.

3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.

4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.

5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.

6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.

7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.

8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.

9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.

10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3

11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.

12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.

13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией

Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.

14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров

спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.

15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.