

**Рабочие программы по видам спортивной подготовки
дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной
образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«Футбол»**

(утверждены в составе образовательной программы приказом МБУ ДО СШ
«Смена» от 31.08.2023 г. № 12-УД)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега;

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений;

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

упражнения для всех групп мышц: с короткой и длинной скакалкой; с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты; с мешочками с песком; с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (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, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 500 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: с набивными мячами, гантелями, с малыми мячами, с резиновыми амортизаторами, манжетами и т. д.

Легкоатлетические упражнения: специальные беговые упражнения, бег, прыжковые упражнения, метания.

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: специальные беговые упражнения на месте и в движении, повторный бег по дистанции от 10 до 50 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; упражнения с внешним отягощением: преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

Развитие координационных способностей: кувырки вперёд, назад, в стороны, метание в цель после выполнения кувырков; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными

мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты с различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-5 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: с набивными мячами, гантелями, с малыми мячами, с резиновыми амортизаторами, манжетами и т. д.

Легкоатлетические упражнения: специальные беговые упражнения, бег, прыжковые упражнения, метания.

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: специальные беговые упражнения, повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; упражнения с внешним отягощением: преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту,

многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

Развитие координационных способностей: кувырки вперёд, назад, в стороны; метание в цель после выполнения кувырков; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты с различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 10 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «футбол».

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Развитие специальных скоростных способностей:

развитие быстроты простой ответной двигательной реакции: выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу (рывки на 5 -10 метров из различных и.п.); подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки»;

развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

для развития реакции на движущийся объект: игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении»; специальные игровые упражнения в парах, тройках и т.д.;

развитие стартовой скорости: старты из разных исходных положений, повторный бег по дистанции от 10 до 20 метров с максимальной скоростью, бег с пульсирующей скоростью, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом; эстафеты с элементами старта;

развитие дистанционной скорости: ускорения под уклон, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами, бег за партнёром с изменением скорости и направления, переменный бег, эстафеты с бегом; переменный бег с ведением мяча, обводка препятствий на скорость; подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать»;

развитие скорости одиночных движений и частоты движений: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с заклёстыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений и т. д.;

развитие скорости переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления и скорости; челночный бег, челночный бег приставными шагами, челночный бег с изменением способа передвижения (лицом, спиной, боком).

Для вратарей: из основной стойки вратаря рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 метров; бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд и в конце

дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 метров на перехват и отбивание катящихся мячей или летящих мячей на различной высоте; из различных исходных положений рывки на 3-5 метров с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или летающих на различной высоте; упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков, на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 метров), прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели); броски мячей с максимальной скоростью.

Для вратарей: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног вместе), в упоре лёжа – хлопки ладонями; упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами; многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками; броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, приставными шагами, с отягощением.

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости): базовые координационные упражнения; прыжки с разбега толчком одной, двумя, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперед, назад, в сторону через правое и левое плечо; жонглирование мячом различными способами.

Для вратарей: прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180; прыжки с поворотами; упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой; переворот в сторону с места и с разбега.

Развитие специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений; то же, с ведением мяча; переменный бег; многократное повторение технико – тактических упражнений; игровые упражнения с мячом большой интенсивности; тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей: многократное выполнение в течение 5-8 мин приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами; многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемыми в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками; вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля; выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля; многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развитие специальных скоростных способностей:

развитие быстроты простой ответной двигательной реакции:
выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу;

развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

для развития реакции на движущийся объект: игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в

парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении»; специальные игровые упражнения в парах, тройках и т.д.;

развитие стартовой скорости: старты из разных исходных положений, повторный бег по дистанции от 10 до 20 метров с максимальной скоростью, бег с пульсирующей скоростью, бег за лидером, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом;

развитие дистанционной скорости: ускорения под уклон, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами, переменный бег, бег за партнёром с изменением скорости и направления; обводка препятствий на скорость, переменный бег с ведением мяча;

развитие скорости одиночных движений и частоты движений: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений и т. д.;

развитие скорости переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления, скорости; челночный бег, челночный бег приставными шагами, челночный бег с изменением способа передвижения (лицом, спиной, боком); повторение движений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью и изменением направления; то же, с ведением мяча; выполнение элементов техники в быстром темпе (остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей: из основной стойки вратаря рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 метров; бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд и в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 метров на перехват и отбивание катящихся мячей или летящих мячей на различной высоте; из различных

исходных положений рывки на 3-5 метров с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или летающих на различной высоте; упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением; подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением; прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий; то же с отягощением; прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки в глубину, спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров; беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд; удары по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стену, батут и ворота, удары на дальность; толчки плечом партнёра, борьба за мяч.

Для вратарей: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног вместе), в упоре лёжа – хлопки ладонями; упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами; многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками; броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, приставными шагами, с отягощением.

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости): базовые координационные упражнения; прыжки с разбега толчком одной, двумя, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперёд, назад, в сторону через правое и левое плечо; жонглирование мячом различными способами.

Для вратарей: прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180; упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой; прыжки с поворотами; переворот в сторону с места и с разбега.

Развитие специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений; то же, с ведением мяча; переменный бег; многократное повторение технико – тактических упражнений; игровые упражнения с мячом большой интенсивности; тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей: многократное выполнение в течение 5-8 мин приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами; многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемыми в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками; вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля; выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля; многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «футбол».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Техника передвижения: бег: бег обычный, спиной вперёд скрестным и приставным шагом, дугами, с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх – вперёд, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Жонглирование мячом: одной ногой (стопой).

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней сторонами подъёма; ведение с обводкой стоек; ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой.

Приём (остановка) мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад.

Передачи мяча: короткие, средние и длинные.

Удары по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма с места; удары после прямолинейного бега; удары после зигзагообразного бега (стойки, барьеры).

Удары по движущемуся мячу: прямолинейное движение и удар; обводка стоек и удар.

Удары после приёма мяча: после коротких, средних и длинных передач.

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка - с места и с разбега.

Техника игры вратаря

Стойки, перемещения: основная стойка вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками.

Ловля мяча: ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка; ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения; ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка с места.

Отбивание мяча: отбивание мяча одной рукой или двумя руками без прыжка с места.

Ввод мяча в игру: удар с руки; удар с земли; удар от ворот; броски рукой низом (катящиеся); бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность.

Техника передвижения: бег: бег обычный, спиной вперёд скрестным и приставным шагом, дугами, с изменением направления и скорости; *прыжки:* вверх, вверх – вперёд, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногам с разбега; *остановки* во время бега выпадом и прыжком; с последующим рывком в разных направлениях.

Жонглирование мячом: одной ногой (стопой).

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней сторонами подъёма; ведение с обводкой стоек; ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой и кругу; ведение с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; ведение между стоек; ведение с последующим ударом в цель; ведение после остановок разными способами.

Приём (остановка) мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад; остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой.

Удары по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма с места; удары после прямолинейного бега; удары после зигзагообразного бега; удары после имитации сопротивления партнёра; удары по прыгающему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Удары по движущемуся мячу: прямолинейное движение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнёра и удар.

Удары после приёма мяча: после коротких, средних и длинных передач; после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.

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

Удары в затруднённых условиях: в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов.

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущемся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе и шага; вбрасывание на точность: в ноги или на ход партнёру.

Техника игры вратаря

Стойки, перемещения: стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками.

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

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

Ввод мяча в игру: удар с руки; удар с земли; удар от ворот; броски рукой низом (катящиеся); бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

3 год обучения

Техника передвижения: бег: бег обычный, спиной вперёд скрестным и приставным шагом, дугами, с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх – вперёд, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногам с разбега; остановки во время бега выпадом и прыжком; с последующим рывком в разных направлениях; повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бёдрами); с чередованием «стопа – бедро» одной ногой; с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа – бедро – голова».

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней сторонами подъёма; ведение с обводкой стоек; ведение правой и левой ногой и поочерёдно по прямой и кругу; ведение с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; ведение между стоек и движущихся партнёров; ведение, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом; ведение с последующим ударом в цель; ведение после остановок разными способами; ведение с применением обманных движений.

Обманные движения (финты): обманные движения «уход» выпадом; финт «остановкой» мяча ногой; обманное движение «ударом» по мячу ногой.

Приём (остановка) мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад; остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча: остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы, головой.

Удары по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма с места; удары после прямолинейного бега; удары после зигзагообразного бега, удары после имитации сопротивления партнёра; удары после реального сопротивления партнёра; удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Удары по движущемуся мячу: прямолинейное движение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнёра и удар; удары после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары после приёма мяча: после коротких, средних и длинных передач; после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.

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

Удары в затруднённых условиях: в игровом упражнении 1х1; по летящему мячу; из под прессинга.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары.

Обводка соперника: без борьбы и в борьбе.

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущемся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе и шага; вбрасывание на точность: в ноги или на ход партнёру.

Техника игры вратаря

Стойки, перемещения: стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками.

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

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

Ввод мяча в игру: удар с руки; удар с земли; удар от ворот; броски рукой низом (катящиеся); бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 и 2 годы обучения

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

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

Обманные движения (финты): обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч; финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, ударом головой; обманные движения остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнёром с пропуском мяча; выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Приём (остановка) мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад; остановка грудью летящего мяча с переводом; остановка опускающегося мяча бедром и лбом; остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Удары по мячу ногой: внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу; резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары носком и пяткой; удары с полулёта; удары правой и левой ногой; удары на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта); удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой: удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу; удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояние; удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча: отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

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

Техника игры вратаря

Ловля мяча: ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей; ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением; ловля мячей на выходе.

Отбивание мяча: отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением; отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

Перевод мяча: перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Ввод мяча в игру: броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность; выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

3 и 4 годы обучения

Техника передвижения: различные сочетания приёмов техники передвижения с техникой владения мячом.

Ведение мяча: совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 метров.

Обманные движения (финты): совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Приём (остановка) мяча: остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью летящего мяча; остановка подъёмом опускающегося мяча; остановка мяча на высокой скорости движения, вводя мяч на удобную позицию для последующих действий; остановка мяча головой.

Удары по мячу ногой: удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью; резаные удары; удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением; удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

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

Отбор мяча: совершенствование в отборе изученными приёмами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх; отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча: вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря

Ловля и отбивание мяча: ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полёта; совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе; действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Ввод мяча в игру: совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

5 год обучения

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

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

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

Приём (остановка) мяча: совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводят мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Удары по мячу ногой: совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнёру); умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полёта, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением); совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой: совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полёта мяча.

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

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

Техника игры вратаря

Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении; совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Техника передвижения: различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом: совершенствование приёмов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учётом игрового амплуа, с учётом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника игры вратаря: совершенствование техники владения мячом с учётом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*1 год обучения****Тактика нападения***

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

*2 год обучения****Тактика нападения***

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника; выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу; применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков; уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место; короткую или среднюю передачи низом или верхом; комбинация «игра в стенку».

Тактика защиты

Индивидуальные действия: правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание».

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

*3 год обучения****Тактика нападения***

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника; выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков; уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи низом или верхом; комбинация «игра в стенку»; выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча; умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия: противодействие комбинации «стенка»; взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; уметь разыгрывать удар от своих ворот; уметь ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру;

уметь занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 и 2 годы обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча; эффективное использование изученных технических приёмов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

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

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия: противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча; совершенствование в «перехвате»; применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки; противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия: взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра; организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча»; взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных

«комбинаций»); организация и построение «стенки»; комбинации с участием вратаря.

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

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

3 год обучения

Тактика нападения

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

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

Командные действия: организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе; взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия: совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям; создание численного превосходства в обороне; взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия: организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты; быстрое построение от обороны к началу и развитию атаки.

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

4 и 5 годы обучения

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

Командные действия: умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам; совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Тактика нападения

Индивидуальные действия: совершенствование действий без мяча и с мячом с учётом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия: совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях; наигрывание новых комбинаций; умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия: совершенствование игры по избранной тактической системе, с учётом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.); перестраивание тактического плана и ритма игры при чётком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: совершенствование действий без мяча и с мячом с учётом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия: совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия: совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учётом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря: совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнёров в специальных игровых упражнениях и играх.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с учебно-тематическим планом Программы Таблица № 18 Программы).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Психологическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование и совершенствование у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и успешного выступления в них.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

до трёх лет обучения

Общее понятие о психологической подготовке, значение психологической подготовки для достижения спортивных результатов. Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний, вербальные и невербальные средства.

свыше трёх лет обучения

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях, групповые упражнения, учебные игры.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях, групповые упражнения, учебные игры.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях, групповые упражнения, учебные игры.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Обязательным требованием является выполнение объёма соревновательной деятельности, предусмотренного Программой, а также участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные спортивные соревнования.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

до трёх лет обучения

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования.

свыше трёх лет обучения

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»**

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

Инструкторская практика проводится на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом Программы (Приложение № 7 к Программе).

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»**

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «футбол».

Судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе 4 и 5 годов обучения и на этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).