

**Рабочие программы по видам спортивной подготовки
дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности «Футбол»**
(утверждены в составе образовательной программы приказом МБУ ДО СШ
«Смена» от 31.08.2023 г. № 12-УД)

***Рабочие программы учебных предметов (видов спортивной подготовки)
«стартовый уровень»***

**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.

1 год обучения

Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания. Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет заяка по дорожке», «Лягушата».

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 разновременнo, 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.

2 год обучения

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 разновремено, 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.

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».

1 год обучения

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 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 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 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 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.

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.

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.

2 год обучения

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 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 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 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 вперёд, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели); броски мячей с максимальной скоростью.

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; кувырki вперёд, назад, в сторону через правое и левое плечo; жонглирование мячом различными способами.

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.

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».

1 год обучения

Обучение техническим приёмам футбола

Техническая подготовка

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.

2 год обучения

Совершенствование технических приёмов футбола

Техническая подготовка

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.

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.

1 год обучения

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».

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

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

1 год обучения

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; подвижный образ жизни, как средство укрепления здоровья.

История развития футбола: история возникновения футбола как вида спорта; характеристика футбола.

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях футболом; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; здоровый образ жизни.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

2 год обучения

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: физическая культура как составная часть общей культуры; прикладное значение физической культуры и спорта.

Гигиена физической культуры и спорта: требования техники безопасности при занятиях футболом; режим дня, закаливание организма; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).

Сведения о строении и функциях организма человека: сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их развитие под влиянием физических нагрузок.

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).

1 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; игровая подготовка (учебные игры), футбол по упрощённым правилам.

2 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; игровая подготовка (учебные игры), футбол по упрощённым правилам.

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.

1 и 2 годы обучения

Участие неофициальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

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

1 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений с помощью тренера-преподавателя и его проведение.

2 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений или специальных упражнений с мячами, специальных беговых и прыжковых упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

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

1 год обучения

Правила вида спорта «футбол».

2 год обучения

Правила вида спорта «футбол».

***Рабочие программы по видам спортивной подготовки
(учебным предметам)
«базовый уровень»***

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.

*1 год обучения****Обучение гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям***

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колоннах, шеренгах, на месте и в движении, строевые упражнения и команды.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания.

Игровые упражнения для ходьбы и бега: «Путешествие», «Весёлый мяч», «Пройди, не задень», «Зайчата»; игровые упражнения для метания: «Перебрось мяч через забор», «Мячик катится с горы», «Озорной мяч»; прыжковые упражнения, игровые упражнения с прыжками: «Весёлые воробушки», «Скачет зайка по дорожке», «Лягушата».

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 разновременнo, 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.

2 год обучения

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 разновременнo, 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.

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».

1 год обучения

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 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 и скорости; челночный бег, челночный бег приставными шагами, челночный бег с изменением способа передвижения (лицом, спиной, боком).

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 вперёд, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели); броски мячей с максимальной скоростью.

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.

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.

2 год обучения

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 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 и скорости; челночный бег, челночный бег приставными шагами, челночный бег с изменением способа передвижения (лицом, спиной, боком).

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 вперёд, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели); броски мячей с максимальной скоростью.

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.

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.

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».

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 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 поочередно 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 1x1; 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.

2 год обучения

Совершенствование технических приёмов футбола

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 выпадам 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 поочередно 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» выпадам; 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.

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.

1 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.

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; 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.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

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

1 год обучения

История развития футбола: история возникновения футбола; «легенды» отечественного футбола; история развития футбола в России и мире; достижения футболистов России на мировой арене; правила вида спорта «футбол».

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); требования техники безопасности при занятиях футболом.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

2 год обучения

История развития футбола: история развития футбола в России и мире; достижения футболистов России на мировой арене; правила вида спорта «футбол».

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: история развития Олимпийских игр; роль физической культуры и спорта в воспитании нравственных и морально - волевых качеств личности, понятие «спорт»; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», его значение, требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке; режим дня, режим питания, закаливание организма, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); основы спортивного питания; требования техники безопасности при занятиях футболом.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая

и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

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).

1 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

2 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

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.

1 и 2 годы обучения

Участие в контрольных спортивных соревнованиях по физической и (или) технической подготовке, неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

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

1 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений с помощью тренера-преподавателя и его проведение.

2 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений или специальных упражнений с мячами, специальных беговых и прыжковых упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

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

1 год обучения

Правила вида спорта «футбол».

2 год обучения

Правила вида спорта «футбол».

***Рабочие программы по видам спортивной подготовки
(учебным предметам)***

«продвинутый уровень»

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.

1 год обучения

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: специальные беговые упражнения на месте и в движении, повторный бег по дистанции от 10 до 60 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.

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

2 год обучения

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: специальные беговые упражнения на месте и в движении, повторный бег по дистанции от 10 до 60 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.

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-5 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».

1 год обучения

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 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 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 вперёд, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, 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 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; 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.

2 год обучения

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 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 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 вперёд, 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 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; 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.

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».

1 год обучения

Обучение техническим приёмам футбола

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.

2 год обучения

Совершенствование технических приёмов футбола

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.

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.

1 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: маневрирование на поле: «открытие» 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.

2 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.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

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

1 год обучения

История развития футбола: история возникновения футбола; «легенды» отечественного футбола; история развития футбола в России и мире; достижения футболистов России на мировой арене; правила вида спорта «футбол».

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие «физическая культура»; физическая культура как составная часть общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Гигиена физической культуры и спорта: гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной

экипировке; режим дня, режим питания, личная гигиена, здоровый образ жизни; значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); требования техники безопасности при занятиях футбол.

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

2 год обучения

История развития футбола: развитие футбола в России на современном этапе развития общества; прикладная направленность футбола; правила вида спорта «футбол».

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: история развития Олимпийских игр; роль физической культуры и спорта в воспитании нравственных и морально - волевых качеств личности, понятие «спорт»; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», его значение, требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

Сведения о строении и функциях организма человека: костная и мышечная системы; органы пищеварения и выделения; сердечно-сосудистая и дыхательная системы; нервная система; взаимодействие органов и систем организма.

Гигиена физической культуры и спорта: значение физкультурно-оздоровительных мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки); основы спортивного питания; требования техники безопасности при занятиях футболом.

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).

1 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

2 год обучения

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

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.

1 и 2 годы обучения

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях. Наиболее подготовленные учащиеся могут принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

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

1 год обучения

Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря), составление комплекса общеразвивающих упражнений или специальных упражнений с мячами,

специальных беговых и прыжковых упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия и проведение его самостоятельно.

2 год обучения

Составление комплекса общеразвивающих упражнений, комплекса специальных беговых и прыжковых упражнений, комплекса упражнений с мячами для подготовительной части учебно-тренировочного занятия, комплекса упражнений на гибкость, растяжку для заключительной части учебно-тренировочного занятия и проведение этих комплексов, оказание помощи тренеру - преподавателю в проведении тестирования по физической подготовке.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

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

1 год обучения

Правила вида спорта «футбол», судейство учебных игр в рамках учебно-тренировочных занятий.

2 год обучения

Правила вида спорта «футбол», судейство учебных игр в рамках учебно-тренировочных занятий.