

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕРЕЗОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Березовская СШ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «Березовская СШ»

Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

_____ С.А. Астахов

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по видам спортивных игр**

Уровень сложности: углубленный
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
инструкторы-методисты
МБУ ДО «Березовская СШ»

п. Березовка, 2025

Оглавление программы

1. Пояснительная записка:
 - вид деятельности;
 - нормативные основы разработки;
 - актуальность, педагогическая целесообразность программы;
 - отличительные особенности;
 - цель и задачи;
 - объём, формы обучения, возраст обучающихся;
 - ценностные ориентиры;
 - планируемые результаты.
2. Учебный план программы – приложение 1.
3. Тематическое планирование – приложение 2.
4. Контрольные нормативы – приложение 3.
5. Содержание общих разделов программы:
 - 5.1. Теоретические основы физической культуры и спорта
 - 5.2. Общая физическая подготовка.
6. Содержание образовательных модулей:
 - на основе вида спортивной игры «волейбол»;
 - на основе вида спортивной игры «футбол»
7. Методическое обеспечение программы:
 - 7.1. организация образовательного процесса;
 - 7.2. технологии и методики обучения.
8. Техника безопасности. Предупреждение травматизма.
9. Система контроля.
 - 9.1. формы контроля;
 - 9.2. соревновательная деятельность.

1. Пояснительная записка

Вид деятельности и нормативные основы разработки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) направлена на формирование, развитие творческих способностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом одним из видов спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.

Популярность спортивных игр всегда высока среди молодого поколения; спортивные игры динамичны, соревновательная деятельность зрелищна, эмоционально объединяет болельщиков со школьных лет во всех регионах России и в других странах.

Спортивные игры способствуют интеллектуальному и физическому развитию обучающихся, формированию эффективной коммуникации, воспитывают «командный дух», волевые качества.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся, получения начальных знаний, умений и навыков вида спорта, выявления способных обучающихся и перевода их на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2022 г.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа разработана в соответствии с целевыми индикаторами Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, высокой популярностью названных видов спорта среди подрастающего поколения для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа направлена на освоение знаний в области физической культуры и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спортивной игры.

Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

Отличительные особенности.

Программа имеет модульный принцип построения: включено содержание образовательных модулей на основе видов спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Разработано содержание образовательных модулей по годам обучения, в каждом образовательном модуле определены локальные задачи и планируемые результаты по годам обучения.

Программа имеет конкретную направленность в содержании разделов и тем относительно классификационного обоснования разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в рамках модульной структуры, что обеспечивает решение общей цели и задач локальных соответственно году обучения, подхода к планируемым результатам.

Содержание средств обучения в образовательных модулях спортивных игр может быть дополнительно вариативным, разработанным инструктором-методистом и тренером-преподавателем с учётом интересов обучающихся.

Содержание образовательного процесса относительно усложнения средств и методов обучения определяется в тематическом планировании по годам обучения – 1, 2, 3 годы соответственно содержанию разделов и тем Программы.

Цель и задачи.

Общая цель реализации Программы:

продолжение формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни на основе устойчивой потребности в систематических занятиях физической культурой и данным видом спорта, способствуя социализации, личностному развитию, самоопределению и достижению оптимально возможных спортивных результатов.

Задачи.

1. Продолжить освоение знаний в области физической культуры и вида спорта.

2. Продолжить формирование культуры движений и обогащение двигательного опыта в рамках освоения физических упражнений общеразвивающей и оздоровительной направленности, технических и тактических действий и приёмов в видах спортивных игр, в том числе – в формате интегральной подготовки.

3. Повышать общую физическую подготовленность, специальную физическую подготовленность на основе повышения функционального потенциала организма обучающихся.

4. Продолжить формирование положительных качеств личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.

Адресат Программы; объём, формы обучения.

Возраст обучающихся 10-17 лет, контингент групп смешанный: мальчики-девочки; юноши-девушки. Возрастная разница обучающихся в группе – 2 года.

Зачисление на Программу по заявлению при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Срок реализации Программы 3 года.

Объём программы составляет 360 академических часов; режим – 4 занятия в неделю, по 2 академических часа.

Формы обучения:

- очная;
- дистанционное обучение (приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»).

Формы организации образовательной деятельности: групповые тренировочные занятия, индивидуальные занятия, самостоятельные занятия.

Ценностные ориентиры.

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе четырёх групп ценностных направлений и их компонентов в аспекте реализации Программы физкультурно-спортивной направленности. Возрастные интересы и ценностные ориентиры обучающихся оформляются

в условиях активного участия в образовательной и соревновательной деятельности на основе знаний и расширения индивидуального двигательного опыта.

Группа ценностей физической направленности:

здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, функциональный ресурс организма, стремление к самосовершенствованию.

Группа ценностей социально-психологической направленности:

активный отдых, формирование трудолюбия, навыки общения и поведения в коллективе, понятие долга, чести, совести и благородства, средства социализации, рекорды, победы, традиции.

Группа ценностей психической направленности:

эмоциональные переживания, быстрота мышления, творческие задатки, воображение, черты характера, личностные качества.

Группа ценностей социокультурной направленности:

познание, самоутверждение и самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, престиж занятий спортом.

Планируемые результаты.

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок и значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные (спортивные) результаты, которые соотносятся с основной целью и задачами реализуемой Программы.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах, обучающихся в рамках решения воспитательных задач:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим, осознания ценности жизни человека.

Метапредметные результаты обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса в рамках решения развивающих задач:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- проявлять ответственность и самостоятельность;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике;
- знать свои права, грамотно использовать.

Предметные (спортивные) результаты проявляются при определении способа двигательной деятельности: контрольные нормативы, соревнования, самостоятельные занятия в рамках конкретных критериев и показателей обучающих задач.

Предметные результаты: навыки общей и индивидуальной гигиены; знания о выбранном виде спорта; практические умения и навыки в области выбранного вида спорта; владение основами спортивной техники; навыки само регуляции; навыки в системе самореализации.

По окончании первого года обучения обучающиеся

будут знать:

- характеристику вида спорта в России, историю развития;
- факторы, определяющие желание заниматься видом спорта;
- принципы Фэйр плэй (честная игра);
- функции организма человека и влияние физической культуры и спорта на его развитие;
- знание возрастных особенностей развития;
- нормы ступени ВФСК ГТО, соответствующие возрасту;
- определение допинга, основные антидопинговые правила;
- средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе занятий;
- основы правильного спортивного питания и их значение;
- пагубное влияние на здоровье вредных привычек;
- спортивную экипировку;
- основные термины базовой техники
- правила безопасности во время занятий, причины травматизма, предупреждение и профилактика;
- основные способы самоконтроля, их применение;
- внешние признаки переутомления и меры их предупреждения.

будут уметь выполнять:

- упражнения, направленные на развитие основных физических качеств;
- применять основные способы самоконтроля;
- выполнять тестовые задания по ОФП и входящие в программу ВФСК ГТО;
- основные технические элементы вида единоборства;
- самостоятельно совершенствовать направления физической подготовки и знаниевого компонента.

По окончании второго года обучения, обучающиеся:

будут знать:

- структуру российских соревнований по виду спорта;
- значение питания, как фактора, формирующего здоровье;
- поведение в условиях соревнований согласно принципам кодекса Фэйр плэй;

- антидопинговые правила как инструмент регламентации честной спортивной борьбы;
- правила оказания первой помощи при ушибах и травмах в различных условиях;
- основные показатели ЧСС в условиях нагрузки разной интенсивности;
- средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- правила соревнований;
- нормы и требования присвоения спортивных разрядов.

будут уметь выполнять:

- специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- уметь составлять содержание самостоятельных занятий с элементами вида единоборств;
- выполнять и совершенствовать технические приёмы вида единоборств;
- будут понимать направленность выполняемого упражнения (выполняемых упражнений) ОФП, СФП и технических приёмов для повышения уровня спортивной подготовки;
- знать и применять основные тактические действия в условиях соревнований;
- демонстрировать технические и тактические действия и приёмы в различных условиях;
- знать и применять приёмы самостраховки;
- участвовать в соревновательной деятельности;
- соблюдать требования безопасности в условиях образовательной и соревновательной деятельности.

В течение третьего года обучения, обучающиеся осваивают и будут знать:

- российские и международные юношеские соревнования по виду спорта;
- лучших российских спортсменов, ведущих отечественных тренеров по виду спорта;
- показатели физически совершенного человека;
- пагубный вред курения и употребления алкоголя;
- антидопинговую политику в спорте;
- иметь понятие о калорийности и усвояемости пищи;
- характерные травмы и меры их предупреждения;
- в совершенстве – терминологию вида спорта;
- основные способы развития волевых качеств;
- значение тестирования по контрольным нормативам в решении задач всесторонней подготовки для участия в соревнованиях.

Осваивают и будут уметь выполнять:

- правила ЗОЖ, понимать взаимосвязь с состоянием здоровья, формированием нравственных и волевых личностных качеств;

- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- разновидности перемещений относительно вида единоборств во время соревнований;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на развитие основных и специальных физических качеств;
- будут использовать средства других видов спорта в качестве индивидуальной разминки;
- индивидуальные действия против соперника;
- задания тактической направленности;
- варианты тактических действий и приёмов в условиях соревнований;
- тактические действия в условиях соревнований;
- контрольно-тестовые задания по общей, специальной физической и технической подготовке.
- активно участвовать в мероприятиях по сдаче нормативов ВФСК ГТО.

По окончании обучения по Программе

Обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной деятельности на организм человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешность образовательной деятельности;
- упражнения для развития основных и специальных физических качеств;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- правила соревнований изученного вида спорта;
- правила оказания первой помощи;
- значение самостоятельной деятельности;
- понимать взаимосвязь между затраченными усилиями и полученным результатом.

Обучающиеся должны уметь:

- применять правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- демонстрировать технические приёмы вида спорта;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- выполнять контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и технической подготовки;
- контролировать функциональное состояние организма, применяя освоенные способы контроля;
- давать оценку своим действиям, проявляя рефлексивные умения;
- участвовать в соревновательной деятельности, предъявлять психологическую устойчивость и стабильность в условиях соревнований

Участие в соревновательной деятельности – по решению тренера-преподавателя.

2. Учебный план Программы. Приложение 1.

3. Тематическое планирование. Приложение 2.

4. Контрольные нормативы по ОФП. Приложение 3.

5. Содержание общих разделов Программы

5.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

История развития вида спорта.

Факторы, определяющие желание заниматься спортом.

Занятия спортом престижны; желание быть сильным и здоровым; умение постоять за себя; занятия способствуют развитию и красоте тела; спорт – это и полезный досуг; новые интересы и друзья.

Принципы Фэйр плей (честная игра).

Уважение к сопернику; уважение к правилам и решениям судей; равные шансы на победу; самоконтроль в условиях соревнований.

Этические вопросы спорта.

Спортивная этика создана чтобы ограничить возможность применения нечестных способов спортивной борьбы и получения победы. Эта сторона спорта относится также и к нравственным качествам спортсменов (обучающихся). Спортивная этика регулирует понятия честности и справедливости в жизни спортсмена, регламентирует правила поведения и моральные принципы в спортивной деятельности.

Во время спортивных соревнований и иных ситуаций общения необходимо для спортсменов (обучающихся) соблюдение правил, дисциплинированность, культура, способность собраться в стрессовой ситуации. Уважение к сопернику является наглядным примером соблюдения спортивной этики.

Невозможность бросить спортивное выступление, отвернуться и уйти, если нет уверенности в собственных силах – это то, чему учит спортивная этика. Спортивное поведение повышает у спортсменов (обучающихся) сознательность, воспитывает моральные принципы. Патриотизм, ответственность и дружба также стимулируют нравственное развитие в подростковом возрасте.

Основа спортивной этики – нравственные аспекты в спортивных условиях, психологические проблемы морального характера, возникающие на пути спортсменов (обучающихся), нормы спортивной этики.

Моральное сознание – это сформированное понятие о принципах, на которых основывается поведение спортсмена. Искренние чувства основывают заложение нравственных принципов и моральные качества спортсмена как профессионала своего дела.

С получением опыта и формированием нравственных убеждений в спортивной деятельности создается ценностная ориентация. Она направляет спортивную деятельность личности в моральном выборе, объединяет мышление и действия.

Нравственные ценности спортсменов (обучающихся) формируют личность как в деятельности, относящейся к физической культуре, спорту, так и в общественной жизни. Определяются правила поведения, взаимоотношений: спортсмены (обучающиеся) формируют собственные моральные ценности и применяют их в жизни, наблюдая за реакцией окружающих.

Нравственные отношения в спортивной деятельности имеют специфические особенности. Формирование нравственных отношений происходит не только в контактах обучающийся-тренер или болельщик-спортсмен. Понятие спортивной этики, как межличностных отношений, распространяется на государственном и международном уровне, между командами-соперниками и спортивными обществами.

Нравственная деятельность – поступки, действия которых направлены на качественное улучшение моральных норм в спорте. В общественном сознании этические принципы и нравственные ценности образуются благодаря упорному труду, самодисциплине, стремлением к идеалу. В спортивной деятельности специфика выражается в способности преодоления, победе над собой, уверенности в собственных силах и умении собраться в нужный момент.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Общероссийские антидопинговые правила (далее – Правила) разработаны в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ответственность за разработку и обеспечение соблюдения Правил несет общероссийская антидопинговая организация – некоммерческое партнерство Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (далее – РУСАДА).

Положения настоящих Правил соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27.12.2006 № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (далее – Конвенция), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Настоящие Правила применяются в отношении:

- физкультурно-спортивных организаций;
- спортивных федераций;
- организаторов физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых на территории Российской Федерации;
- общероссийской антидопинговой организации;

- лабораторий, аккредитованных или иным образом одобренных ВАДА, другой уполномоченной антидопинговой организацией;
- спортсменов: а) являющихся членами физкультурно-спортивных организаций, зарегистрированных на территории Российской Федерации,
- б) участвующих в спортивных и физкультурных мероприятиях, проводимых физкультурно-спортивными организациями или организаторами спортивных мероприятий, зарегистрированных на территории Российской Федерации, если положение (регламент) о спортивном соревновании не относит данное спортивное соревнование к международным спортивным соревнованиям;
- тренеров;
- иных специалистов в области физической культуры и спорта, а также специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации;
- специалистов по спортивной медицине (врач, инструктор-методист, медсестра по массажу) (далее - персонал спортсмена);
- родителей или иных законных представителей, несовершеннолетнего спортсмена.

Содержание Правил включает следующие вопросы:

1. Нарушение правил
2. Доказательства факта нарушения Правил
3. Запрещенный список
4. Обработка результатов
5. Дисциплинарная процедура
6. Автоматическое аннулирование индивидуальных результатов
7. Санкции за нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта
8. Последствия для спортивных команд
9. Апелляции
10. Конфиденциальность и предоставление информации
11. Признание решений других организаций
12. Признание решений других организаций
13. Срок давности
14. Ответственность
15. Действующее законодательство, изменение и интерпретация настоящих Правил

Основы правильного спортивного питания.

Здоровое (рациональное) питание – это правильное соотношение энергоёмкости и калорийности продуктов питания с нормой пищи. В пище должны содержаться белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, микроэлементы, вода.

Белки – основная часть организма, материал для строительства клеток и тканей организма. Недостаток влияет физическое и умственное развитие. Содержатся: в молоке, молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах.

Жиры – источник энергии, поддерживают работоспособность. Содержатся: в сливочном и топленом масле, сметане, сливках. Растительные жиры – в рыбных и овощных (кабачковая и баклажанная икра) консервах, майонезе.

Углеводы – основной источник энергии, богаты клетчаткой, поддерживают температуру тела, необходимы для мышечной деятельности. Источники: сахар, белый хлеб, горох, фасоль, крупы, макаронные изделия, фрукты, шоколад, изюм, мёд, варенье.

Минеральные вещества входят в состав клеток и тканей организма: фосфор, фтор, кальций, калий, натрий, магний, железо, сера, хлор. Участвуют во всех биохимических процессах, протекающих в организме, необходимы для образования крови и пищеварительных соков.

Витамины – соединения разнообразной химической природы. Поступают в организм с пищей. Витамины регулируют процессы обмена веществ, повышают сопротивляемость к отрицательному влиянию внешней среды, улучшают работоспособность, помогают расти и развиваться организму.

Программно-нормативные основы развития спорта в России предполагают не стихийные занятия, а систему, регламентируемую обязательными государственными документами: учебными планами и программами. В данных государственных документах научно обосновываются задачи и средства, реализующиеся в занятиях с обучающимися различного возраста, представлено общее содержание, приведены нормативы для оценки физической подготовленности.

Соревнования по видам спорта включены в Единый календарный план (ЕКП). Единый календарный план – официальный документ с перечнем спортивных мероприятий всероссийского и международного уровня на календарный год по видам спорта, признанными в Российской Федерации и включенными во Всероссийский реестр видов спорта.

Согласно Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), определяющей разрядные требования к присвоению и нормы присвоения спортивных званий и разрядов.

Спортивные звания:

«Заслуженный мастер спорта России» (ЗМС);

«Мастер спорта России международного класса» (МСМК);

«Мастер спорта России» (МС).

Спортивные разряды:

«Кандидат в мастера спорта» (КМС);

I разряд;

II разряд;

III разряд;

I юношеский разряд;

II юношеский разряд;

III юношеский разряд.

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей вида спорта, пола и возраста обучающихся. Возрастные группы

участников соревнований – взрослые, молодежь, юниоры, юноши разных возрастов – определяются правилами соревнований Международных федераций и федераций России.

Возрастные особенности развития подростков.

Подростковый возраст – один из самых сложных этапов развития детей. Особенно в социальном плане (общение, взаимодействие с окружающими людьми, взаимопонимание). В связи с этим пристальное внимание необходимо обращать на проявления психоэмоциональной сферы обучающихся.

Характерной чертой подростков является эмоциональная неуравновешенность, выраженная в следующих поведенческих реакциях:

- повышенная возбудимость
- вспыльчивость
- раздражительность
- склонность к аффектам
- частая и резкая смена настроения

Одновременно с этим возникает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь – от семьи, от родителей. Отсюда такое количество конфликтов с взрослыми.

Подростки отличаются своеобразными особенностями, которые необходимо учитывать в процессе реализации программы:

- увеличение скрытых периодов реакции на словесные раздражители;
- повышенная возбудимость и эмоциональность;
- преобладание процессов возбуждения над торможением; появление психической неуравновешенности.

Следствием этого является смена настроений, критическое отношение к окружающим, и в первую очередь к взрослым, неадекватность ответных реакций. Изменения проявляются и в функциях вегетативной нервной системы. Они выражаются в повышенной потливости, в легко наступаемых колебаниях частоты пульса, некоторых сосудистых расстройствах, периодических болях в сердце, в неустойчивости артериального давления.

В подростковом возрасте возникает повышенный интерес к своей личности. Заметно проявляется чувство собственного достоинства, слабо принимают распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их является «потребность в самоутверждении», т.е. занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих.

Требования к подростку должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме. Процесс физического роста и созревания сопровождается умственным и социальным развитием: ростом самосознания, переходом от конкретного к более абстрактному мышлению. У большинства ребят психика очень неустойчива, движения техники вида спорта нестабильны.

По степени значимости волевых качеств в этом возрасте выступает решительность, поскольку восприятия подростка становятся целенаправленными и организованными.

До 13-14 лет развивается точность движений. С 13 лет способность к запоминанию движений несколько замедляется. Отмечается повышенная утомляемость от физических и умственных нагрузок, значительная эмоциональная возбудимость, а также склонность к излишней раздражительности, к стремительным действиям без учета своих физических сил и возможностей.

Значительная прибавка в росте, наблюдается у мальчиков в возрасте 13-16 лет и составляет в среднем 8-10 см в год. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130/140 мм рт. ст.

Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых.

ЧСС при работе предельной мощности у 13-летних – 205 уд/мин.

ЖЕЛ в 13-14 лет составляет 2447 мл.

Подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для активной двигательной деятельности. Завершается функциональное созревание мышц и начинается бурное развитие мышечной силы.

У подростков 13-14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц - разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. От 13-14 до 16-17 лет наиболее интенсивно развивается максимальная сила мышц. Происходит интенсивное развитие всей мускулатуры.

Организм обучающихся подросткового возраста крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам. Поэтому во время занятий **следует** осуществлять строгий контроль за объемом и интенсивностью нагрузок, с тем, чтобы не допускать переутомления и перенапряжения организма

В возрасте 15 лет резко ускоряется рост тела, появляется некоторая дискоординация движений, довольно быстрая утомляемость, неуравновешенность, появляются новые черты характера.

Усиливается способность к дифференцированию, обостряется мышечное чувство и уточняется управление движениями.

Двигательные навыки начинают автоматизироваться, что очень важно для изучения техники и тактики вида спорта, поскольку сознание обучающихся освобождается от постоянного контроля за выполнением приемов и переключается на решение тактических задач.

5.2. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на создание функциональной базы для достижения спортивных результатов. В центре внимания - укрепление здоровья, формирование правильного, пропорционального телосложения, развитие физических качеств.

Средства обучения.

Строевые упражнения.

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

Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с мячами, палками, со скамейками.

Задания и упражнения для развития физических качеств.

Для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекувы, мостик); жонглирование предметами различных размеров; внезапные остановки во время движения при ходьбе и/или беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; подвижные игры и эстафеты.

Для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты.

Для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, с места с разбега, через планку, препятствие, с двух на две, на одну, тройной, пятерной прыжок; напрыгивание на тумбу, спрыгивание, выпрыгивание в верх из различных исходных положений; многоскоки; бег с препятствиями, с переносом предметов; подвижные игры и эстафеты.

Для развития быстроты: выполнение быстрых движений (хорошо изученных), быстрое реагирование в процессе игр; многократное повторение упражнений из различных исходных положений и стартовых положений; ускорения на короткие отрезки с изменением направления движения, с дополнительным заданием; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений.

Для развития равновесия (как варианта координации): упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук).

Для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком).

Для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойка, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп.

Для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), ручной мяч, игра в квадрат.

Элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр.

6. Содержание образовательных модулей

6.1. Образовательный модуль на основе вида спорта «волейбол»

Задачи:

- продолжить обучение и совершенствовать технику элементов спортивной игры, развивать навыки специальных видов движений по выполнению технических элементов;
- развивать основные и специальные физические качества средствами и методами спортивной подготовки на основе повышения функционального потенциала организма;
- продолжить формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям спортивной игрой и соревновательной деятельности;
- формировать позитивные личностные качества, проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленной цели

1-й год обучения.

Вводное занятие

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.

Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Допинг. Борьба с допингом.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Техническая подготовка

Совершенствование техники передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Совершенствование техники подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны

Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие. Техника безопасности во время летних каникул.

2-й год обучения

Основы знаний

Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Антидопинговые правила. Антидопинговое тестирование.

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания,

выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка

Упражнения для совершенствования навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. *Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для совершенствования прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Техническая подготовка

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед.

Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

Контрольные испытания и соревнования

Участие в одних соревнованиях. Сдача контрольных нормативов по ОФП Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие. Техника безопасности во время летних каникул.

3-й год обучения.

Основы знаний

Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания,

выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м б х 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка

Упражнения для совершенствования прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком»

в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для совершенствования качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

Техническая подготовка

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояния от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах — 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг вперед, назад; скачок вперед, назад, вправо, влево; остановка шагом, прыжком; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – па месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах, в сочетании с перемещениями в различных направлениях; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя па месте в тройке па одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2.

3. Нападающий удар ладонью через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: отталкиваясь от гимнастического подкидного мостика, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке, через сетку; удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро; стойки

в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения, в парах и через сетку; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; направленного ударом – в парах и через сетку с подставки; во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней прямой, верхней прямой и первая передача в зону нападения.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» па кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре); одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 – удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий па подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

Тактическая подготовка

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Контрольные испытания и соревнования

Участие в соревнованиях. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Итоговое занятие. Техника безопасности во время летних каникул.

Литература

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
2. Координационные способности: диагностика и развитие, Лях В.И., Москва, «ТВТ Дивизион», 2006.
3. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – Иркутск, 1999.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
5. Общеразвивающие упражнения И.П. Залетаев, Москва, ФиС, 2002.
6. Основы силовой подготовки юношей, В.Н. Курысь, Москва, ФиС, 2004.
7. Подвижные игры. М.Н. Жуков, Москва, Академия, 2002.
8. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М., 2000.
9. Упражнения в парах, Глейberman А.Н. Москва, ФиС, 2007.
10. Упражнения и игры с мячом. В.С. Кузнецов; Москва НЦ ЭНАС, 2006.

Интернет-ресурсы

<http://www.volley.ru>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол>

<https://urok.1sept.ru/статьи/644469/>

<https://multiurok.ru/files/rabochaia-proghramma-dopolnitel-nogho-obrazova>

<https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo>

6.3. Образовательный модуль на основе вида спорта «футбол»

Задачи:

- продолжить обучение и совершенствовать технику элементов спортивной игры, развивать навыки специальных видов движений по выполнению технических элементов;
- развивать основные и специальные физические качества средствами и методами спортивной подготовки на основе повышения функционального потенциала организма;
- продолжить формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям спортивной игрой и соревновательной деятельности;
- формировать позитивные личностные качества, проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленной цели.

Обобщающая характеристика средств обучения

Общая физическая подготовки

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

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

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении 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 всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития основных физических качеств

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса. Отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивление партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёре типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития 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.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор, жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром, за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости

Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка

препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.
Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое

Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т.п. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лёжа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых

партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей: Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки с мячом», «Ловля парами» и т.п.

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 с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперёд и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Техническая подготовка

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам, подвижные игры в форме эстафет

с использованием элементов и приёмов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами мини-футбола.

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперёд, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей – прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

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

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочерёдно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнёров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним! в сторону от соперника).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой; в выпаде.

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение; в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Игра в атаке.

Индивидуальные действия без мяча; правильное расположение на футбольном поле, площадке для-мини футбола; умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника; выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом; целесообразное использование изученных способов передачи и удара по мячу; применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения 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 одной линии (защиты, полузащиты, нападения) между собой. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, под удар, короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинации: «игра в стенку», «забегание», «игра на третьего», «перевод на противоположный фланг», «развернуть игру», «скрещивание», «пропуск мяча».

Командные действия. Взаимодействие игроков разных линий (защиты, полузащиты, нападения) между собой. При равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие, средние и длинные передачи. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, под удар, короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинации: «игра в стенку», «забегание», «игра на третьего», «скрещивание», «пропуск мяча», «перевод на противоположный фланг»,

«развернуть игру», позиционная атака, стремительная атака, контратака. Выходы 1 на 1, 2 в 1, 3 в 1, 3 в 2, 4 в 2, 4 в 3, 5х3, 5х4. Работа в контрпрессинге.

Выполнение групповых и командных действий при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча с боковой линии, удар с 11ти метров.

Индивидуальные действия на стандартных положениях при атаке.

Игра в обороне.

Индивидуальные действия; правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия для перехвата мяча; умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков одной линии (защиты, полузащиты, нападения) между собой. Противодействие комбинациям: «стенка», «забегание», «игра на третьего», «перевод на противоположный фланг», «развернуть игру», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Командные действия. Взаимодействие игроков разных линий (защиты, полузащиты, нападения) между собой. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Позиционная оборона, оборона по зонам, персональная опека, игра на перехват. Работа в прессинге и контрпрессинге. Оборона при контратаках.

Упражнения в парах: игра в атаке и обороне; для изучения правильного открывания под передачу в ноги, на ход, под завершение атаки; для изучения правильного отбора и опеки соперника; ввод мяча из аута, с угла поля; игра 1 на 1 с защитником; выход 1 на 1 с вратарём; моделирование ситуаций максимально приближенный к игровым ситуациям во время игры.

Упражнения в тройках; игра в атаке и обороне; для изучения правильного открывания под передачу в ноги, на ход, под завершение атаки; для изучения правильного отбора и опеки соперника; ввод мяча из аута, с угла поля; игра «собачка»; выход 2 в 1; игра в стенку; игра на третьего; моделирование ситуаций максимально приближенный к игровым ситуациям во время игры.

Упражнения в четвёрках; игра в атаке и обороне; для изучения правильного открывания под передачу в ноги, на ход, под завершение атаки; для изучения правильного отбора и опеки соперника; ввод мяча из аута, с угла поля; игра «собачка»; выход 2 в 1; 3 в 1; игра в стенку; игра на третьего; моделирование ситуаций максимально приближенный к игровым ситуациям во время игры.

Упражнения в пятёрках (шестёрках); игра в атаке и обороне; для изучения правильного открывания под передачу в ноги, на ход, под завершение атаки; для изучения правильного отбора и опеки соперника; ввод мяча из аута, с угла поля; игра в квадрат 4х2 и 4х1; выход 3 в 2 и 4 в 2; игра в стенку; игра

на третьего; игра с изменением направления атаки; моделирование ситуаций максимально приближенный к игровым ситуациям во время игры.

Упражнения в полных составах; игра в атаке и обороне; 4х4 для мини-футбола и 11х11 для большого футбола; увеличение (сокращение) времени игры; игра на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади; игра в условиях дефицита времени, предвзятого судейства; футбол в 2 и в 3 касания; держание мяча, ручной мяч; игра на третьего (обратный пас нельзя); ввод мяча из положения «от ворот»; ввод мяча из аута, с угла поля; футбол с четырьмя воротами; футбол с тремя воротами; футбол с большими и маленькими воротами.

Выполнение групповых и командных действий при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча с боковой линии, удар с 11ти метров.

Индивидуальные действия на стандартных положениях при обороне.

Игра вратаря.

Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара; ввод мяча от ворот; ввод мяча в игру (после ловли с игры) открывшемуся партнёру; свободную зону; выбор правильной позиции при атаке соперника; работа голосом. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на маличной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Индивидуальные действия вратаря на стандартных положениях при обороне. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры.

Средства других видов спорта и подвижные игры.

Игровые виды спорта (кроме основного)

Игра в баскетбол, волейбол, теннис-бол, гандбол (ручной мяч) в равных и в неравных составах; с заданием и без.

Подвижные игры.

«Бег с тенью», «третий лишний», «1,2,3!!!», «ручной мяч», «собачка», «квадрат», «уголки», «поймай меня, если сможешь».

1 год обучения

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

Удары по мячу ногой. Закрепление точности ударов (и 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). Закрепление умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Закрепление 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.

Остановка мяча. Закрепление остановки мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Закрепление 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). Закрепление финтов с учётом игрового места в составе команды, развитие двигательных качеств, совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

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

Вбрасывание мяча. Закрепление точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния 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 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.

Тактика защиты

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

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

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии, между линиями при организации командных действий в обороне; по различным тактическим схемам. Совершенствование игры принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Закрепить умения определять правление возможного удара, занимая в соответствии с этим на более выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приёмы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнёров в обороне.

Учебные и тренировочные игры.

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

2 год обучения

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

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (и 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.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

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, развитие двигательных качеств, совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

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

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния 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 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.

Тактика защиты

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

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

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии, между линиями при организации командных действий в обороне; по различным тактическим схемам. Совершенствование игры принципу комбинированной обороны.

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

Учебные и тренировочные игры.

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

3 год обучения

Совершенствование базовых и сложных технических элементов работы с мячом в движении с близким к максимальному значению сопротивлением и имитацией игровой деятельности.

Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. Технические приёмы и тактические действия не должны искажаться, а целевая точность находится в допустимых границах.

Движения и действия с мячом и без мяча, составляющие основу мини-футбола; упражнения в парах, тройках; индивидуальные и групповые упражнения.

Совершенствование выполнения, базовых технических элементов, в движении с сопротивлением.

Все технические элементы выполняются в сочетании между собой. Увеличивается скорость выполнения технического элемента и количество игроков. Все упражнения выполняются в виде имитации игровой ситуации. Меняются задачи под конкретную игровую ситуацию.

Работа над совершенствованием работы ног. Все упражнения направлены на усложнение при выполнении поставленной задачи.

Техника передвижения.

Основу передвижения составляет бег без мяча: обычный на передней стороне стопы, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления в разных направлениях, по диагонали, с изменением направления и скорости; с изменением ширины шага; бег с высоким подниманием бедра; бег спиной, с прямым, во внешнюю и внутреннюю стороны захлестом голени, бег с отведением и приведением бедра; различные беговые дорожки с махами руками и выпрыгиваниями с ноги на ногу; работа со скакалкой и степами для фитнеса.

Совершенствование базовых и сложных технических элементов работы с мячом в игровой ситуации с близким к максимальному значению сопротивлением.

Ведение мяча подъёмом на максимальной скорости.

Изменение направления движения подошвой, внутренней и внешней стороной стопы на средней и максимальной скоростях;

Остановка (обработка) мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы под опорную ногу с сопротивлением на средней и максимальной скоростях;

Остановка (обработка) верхового мяча с сопротивлением внутренней стороной стопы, подъёмом, бедром, подошвой, голенью, внешней стороной стопы, грудью, головой на средней и максимальной скоростях;

Передача мяча внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подъёмом на средней и максимальной скоростях;

Передача мяча верхом по дуге с вращением и с сопротивлением внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы на средней и максимальной скоростях;

Передача мяча верхом с сопротивлением средней частью подъёма (подрезка) на средней и максимальной скоростях;

Удар по мячу с сопротивлением с подъёма (прямой удар), внутренней стороной стопы, головой на средней и максимальной скоростях;

Удар по мячу с сопротивлением с подкруткой внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы на средней и максимальной скоростях;

Отбор мяча;

Обманные движения (финты) на средней и максимальной скоростях;

Передача с полулета внутренней и внешней стороной стопы, подъёмом, грудью, головой, бедром, пяткой на средней и максимальной скоростях;

Передача с лета внутренней и внешней стороной стопы, подъёмом, грудью, головой, бедром, пяткой на средней и максимальной скоростях;

Удар головой в падении на средней и максимальной скоростях;

Удар с полулета подъёмом, внутренней и внешней стороной стопы на средней и максимальной скоростях;

Удар с полулета и с разворотом подъёмом, внутренней и внешней стороной стопы на средней и максимальной скоростях;

Удар с разворотом подъёмом, внутренней и внешней стороной стопы на средней и максимальной скоростях;

Передача пяткой низом на средней и максимальной скоростях;

Удар пяткой из различных положений на средней и максимальной скоростях.

Ведение мяча подъёмом на максимальной скорости.

По прямой; в парах на встречу партнёру, поднимая голову; пробрасывание мяча вперёд с последующим ускорением и остановкой мяча подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы; комплекс индивидуальных подготовительных и подводящих упражнений; эстафеты;

подвижные игры; игра в мини-футбол в малых составах; игра в мини-футбол с пересечением линии ворот игроком, владеющим мячом.

Изменение направления движения на средней и максимальной скоростях.

Подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы; через стойки двумя ногами только подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы; через стойки одной ногой (по очереди правой, затем левой) внутренней стороной стопы и внешней стороной стопы; изменение направления движения с помощью замаха внутренней стороной стопы и переключивания мяча с ноги на ногу (с правой на левую, с левой на правую); то же самое внешней стороной стопы и подошвой; упражнения в парах и в тройках с неполным сопротивлением и с полным сопротивлением; подвижные игры; комплекс индивидуальных подготовительных и подводящих упражнений; эстафеты; игра в мини-футбол в неравных составах 4х3 и 5х3.

Остановка (обработка) мяча (низкого и верхового) на средней и максимальной скоростях.

Обработка, катящегося мяча в наскоке после подготовительной работы ног подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы; обработка, летящего мяча в воздухе после подготовительной работы ног подошвой, подъёмом, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, голенью, бедром, грудью, головой; обработка, летящего мяча с отскоком после подготовительной работы ног подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, голенью, бедром, грудью, головой; с изменением направления движения подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, голенью, бедром, грудью, головой; подвижные игры; комплекс индивидуальных подготовительных и подводящих упражнений; эстафеты; игра в мини-футбол 4х2, 4х3, 5х3, 5х5, 7х7.

Передача мяча (низом и верхом) на средней и максимальной скоростях.

Комплекс индивидуальных подготовительных и подводящих упражнений; низом в парах на короткую и среднюю дистанцию подошвой, внутренней стороной стопы по прямой, по дуге с вращением, тоже самое внешней стороной стопы, подъёмом по прямой, средней частью подъёма верхом с обратным вращением; тоже самое в тройках, с изменением позиции отдающего передачу игрока; то же самое в пятёрках; низом в парах на короткую и среднюю дистанцию подошвой, внутренней стороной стопы, подъёмом с изменением направления атаки; тоже самое в тройках и пятёрках; комплексы упражнений с перемещением игроков в тройках; передача мяча верхом на среднюю и дальнюю дистанции подъёмом, внутренней стороной стопы; комплекс упражнений в тройках, четвёрках, пятёрках; игра в квадрат 4 против 2 7х7, 6х6 метров, 5х5 метров; держание мяча с заданием; игра в мини-футбол 3х3, 4х3, 5х3, 4х4, 5х5, 6х6, 7х7.

Удар по мячу (прямой и с вращением) на средней и максимальной скоростях.

Комплекс подготовительных и подводящих упражнений в парах, тройках, в группах и индивидуально; удар внутренней стороной стопы

по статичному мячу правой и левой ногой; то же по катящемуся мячу; удар внутренней стороной стопы по статичному мячу правой и левой ногой с вращением; тоже самое по катящемуся мячу; прямой удар с подъёма по статичному мячу правой и левой ногой; то же по катящемуся мячу; удары по мячу головой; удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Отбор мяча.

Комплекс подготовительных упражнений по правильной работе ног без мяча при отборе; то же самое в двойках с сопротивлением; комплекс подготовительных упражнений по правильной работе ног с мячом; то же самое в двойках с сопротивлением; отбор мяча; отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой; в выпаде; перехват мяча.

Обманные движения (финты) на средней и максимальной скоростях.

Шаг одной ногой мимо мяча в одну сторону и уход другой ногой в противоположную сторону внешней стороной стопы; ложный замах одной ногой и удар по мячу внутренней стороной стопы в противоположную сторону, продолжение движения в противоположном направлении другой ногой внешней стороной стопы; переступание через мяч во внутрь одной ногой в одну сторону и уход в противоположную сторону другой ногой внешней стороной стопы; переступание через мяч во внешнюю сторону одной ногой и уход в противоположную сторону другой ногой внешней стороной стопы; финт Зидана; финт Мэтью и Мэтью наоборот; перекат мяча подошвой в сторону; тоже но с переступанием через мяч во внутрь одной ногой в одну сторону и уход в противоположную сторону другой ногой внешней стороной стопы; закрывание мяча корпусом (мяч под подошвой); закрывание мяча корпусом с помощью замаха и разворота в противоположную сторону внутренней стороной стопы; то же с помощью замаха и разворота в противоположную сторону внешней стороной стопы; обманное движение с помощью остановки мяча и микропаузы с резким ускорением с помощью внутренней стороны стопы.

Передача с полулета, внутренней и внешней стороной стопы, подъёмом, грудью, головой, бедром, пяткой на средней и максимальной скоростях.

Комплекс подготовительных и подводящих упражнений в парах, тройках, группах и индивидуально; передача мяча с полулета на месте в двойках, тройках, группах и индивидуально внутренней и внешней стороной стопы, подъёмом, грудью, головой, бедром, пяткой; тоже в движении; тоже с моделированием игровой ситуации.

Передача с лета внутренней и внешней стороной стопы, подъёмом, грудью, головой, бедром, пяткой на средней и максимальной скоростях.

Комплекс подготовительных и подводящих упражнений в парах, тройках, группах и индивидуально; передача мяча с лета на месте в двойках, тройках, группах и индивидуально внутренней и внешней стороной стопы,

подъёмом, грудью, головой, бедром, пяткой; тоже в движении; тоже с моделированием игровой ситуации.

Удар головой в падении на средней и максимальной скоростях.

Комплекс подготовительных и подводящих упражнений в парах, тройках, группах и индивидуально; удар головой в падении на месте в двойках, тройках, группах и индивидуально; тоже в движении; тоже с моделированием игровой ситуации.

Удар с полуплета подъёмом, внутренней и внешней стороной стопы на средней и максимальной скоростях.

Комплекс подготовительных и подводящих упражнений в парах, тройках, группах и индивидуально; удар по мячу с полуплета на месте в двойках, тройках, группах индивидуально внутренней и внешней стороной стопы, подъёмом, тоже в движении; тоже с моделированием игровой ситуации.

Удар с полуплета и с разворотом подъёмом, внутренней и внешней стороной стопы на средней и максимальной скоростях.

Комплекс подготовительных и подводящих упражнений в парах, тройках, группах и индивидуально; удар по мячу с полуплета и с разворотом на месте в двойках, тройках, группах и индивидуально внутренней и внешней стороной стопы, подъёмом, тоже в движении; тоже с моделированием игровой ситуации.

Удар с разворотом подъёмом, внутренней и внешней стороной стопы на средней и максимальной скоростях.

Комплекс подготовительных и подводящих упражнений в парах, тройках, группах и индивидуально; удар по мячу с разворотом на месте в двойках, тройках, группах и индивидуально внутренней и внешней стороной стопы, подъёмом, тоже в движении; тоже с моделированием игровой ситуации.

Передача пяткой низом на средней и максимальной скоростях.

Комплекс подготовительных и подводящих упражнений в парах, тройках, группах и индивидуально; передача мяча на месте в двойках, тройках, группах и индивидуально пяткой низом; тоже в движении; тоже с моделированием игровой ситуации.

Удар пяткой из различных положений на средней и максимальной скоростях.

Комплекс подготовительных и подводящих упражнений в парах, тройках, группах и индивидуально; удар по мячу на месте в двойках, тройках, группах и индивидуально пяткой из различных положений; тоже в движении; тоже с моделированием игровой ситуации.

Литература

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М.: ФиС, 1986. - 222 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2010.

3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт. 1985.- 185 с.
 4. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных мини-футболистов. - Волгоград, ВГАФК, 2002.
 5. Годик М.А. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения, и их соотношение в тренировках юных футболистов / Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - 5-6
 6. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. -272 с.
 7. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
 8. Годик М.А., Черепанов П.П. Интегральная оценка атакующих действий / Мини-футбол: Ежегодник. - 1994. - М.: Физкультура и спорт, 1994.
 9. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1. - М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002.
 10. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.
 11. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
 12. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
 13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. -175с.
 14. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288с.
 15. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.
 16. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с.
 17. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А.Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011. -160 с.
 18. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
- Список литературы для педагога:*
1. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 10-13 лет. - М.: Астрель: АСТ, 2001.

2. Футбол. Методика тренировки техники игры головой. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва

3. Р. Джоунз, Т. Трэнтер. Футбол. Тактика защиты и нападения. – м.: ТВТ Дивизион, 2008.

4. И.А. Швыков. Подготовка вратарей, Москва 2006

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации.

2. <http://www.kraysport.ru> Министерство спорта Красноярского края .

3. www.rusada.ru Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»

4. <https://www.rfs.ru> Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз».

5. <https://www.goalstream.org/association/101290/92a99eee#/main> Красноярская краевая федерация футбола.

6. <http://krasfb.ru/> Федерация футбола города Красноярска.

7. Методическое обеспечение программы

7.1. Организация образовательного процесса.

Учебно-тренировочная деятельность по реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ соответствует требованиям содержания по следующим основным позициям:

– определены общие направления в содержании образовательного процесса: требования к разработке учебного плана, применяемым средствам, технологиям, методам обучения, оценочным материалам, формам контроля и аттестации обучающихся;

– определено общее содержание программы;

– определена специфика содержания образовательных модулей;

– режим проведения занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана.

7.2. Технология управления динамикой нагрузки и методики обучения

Нагрузка должна быть оптимальной по параметрам – это обеспечивает тренирующий эффект. Рассчитанные объёмы нагрузок способствуют развитию выносливости.

Рассчитанная интенсивность нагрузки – развитию скоростных, силовых качеств.

По характеру мышечной работы нагрузка может быть стандартной и переменной.

Стандартная – параметры нагрузки не изменяются в течение выполнения мышечной работы.

Переменная – параметры нагрузки изменяются по объёму или интенсивности, или по обоим параметрам:

– прогрессирующая нагрузка повышает функциональные резервы организма;

- убывающая нагрузка – появляется возможность увеличивать объёмы;
- варьирующая нагрузка – даёт возможность переключаться на разные уровни.

Объём нагрузки определяется дозировкой нагрузки в течение одного занятия.

Интенсивность нагрузки определяется по режиму энергетических затрат организма по ЧСС в рамках уровней интенсивности нагрузки, как моментальной силы воздействия на организм:

- *нагрузка низкой интенсивности* (малая мощность), ЧСС: 110 – 130 уд/мин., длительность непрерывной мышечной работы от 10-12 минут до 40 минут и более;

- *нагрузка средней интенсивности* (умеренная мощность), ЧСС: 130 – 160 уд/мин., длительность непрерывной мышечной работы от 3-5 до 15-20 и более минут.

Данный уровень нагрузки влияет на организм эффективно, это нагрузка оздоровительно/тренирующая - доминирует аэробный режим двигательной деятельности и главным критерием здесь следует считать МПК:

- *нагрузка большой интенсивности* (большая мощность), ЧСС: 160 – 175 уд/мин., длительность мышечной работы от 1-2 до 5-6 минут.

- *нагрузка высокой интенсивности* (субмаксимальная мощность), ЧСС: 175 – 180 до 190 уд/мин., длительность мышечной работы до 20 – 30 секунд.

Отдых – фактор управления нагрузкой, фактор восстановления и повышения работоспособности: нагрузка вызывает расходование рабочих ресурсов организма и возникает определённого уровня утомление; отдых – время возмещения функционального ресурса, частичного или полного устранения утомления.

Правило: отдых не должен нарушать положительный эффект выполненной мышечной работы, должен оптимизировать кумуляцию тренировочного эффекта.

Методы, применяемые при освоении технических элементов

Расчленено-конструктивный метод.

Расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением

Метод применяется в следующих случаях:

- при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;

- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;

- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;

- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;

– когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

Метод целостно-конструктивного упражнения.

Сущность: техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части.

Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения.

Применяя метод возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

Недостаток метода: в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно

Основные методы повышения функционального ресурса организма при выполнении мышечной работы (методы выполнения нагрузки)

Равномерный метод – нагрузка выполняется непрерывно с постоянной интенсивностью (в равномерном темпе), циклический вид упражнений, основное назначение - повышение аэробных возможностей организма: - развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин

Интервальный метод – повторный и комбинированный с постоянной или переменной интенсивностью должен строго регламентироваться интервалами отдыха, чередованием непрерывной нагрузки большой и низкой интенсивности. Основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 120-170 уд/мин, продолжительность от 30 до 120 секунд.

«Фартлек» - основное назначение:

развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30 минут и более, принцип тот же, возможно непрерывное чередование различных упражнений: общеразвивающего характера, специальных или бег разной интенсивности.

Переменный метод – интенсивность нагрузки меняется, основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 160-170 уд/мин, продолжительность 5-10 секунд с короткими замедлениями в 5-10 секунд.

Повторный метод – повторное выполнение мышечной работы. Характер упражнений – циклические, ациклические.

Повторно-серийный метод – модификация повторного метода, используются циклические и ациклические упражнения.

Интервал отдыха определяется после выполненной серии, определяется количество выполняемых серий в зависимости от мощности фазы нагрузки.

Метод круговой тренировки направлен на избирательное или комплексное развитие физических качеств.

Соревновательный метод – все упражнения выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных возможностей, особенно развития силы, быстроты, выносливости.

Основное назначение: повышение ОФП, СФП.

8. Техника безопасности.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия в соответствии с расписанием, разработанным в рамках учебного плана;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости обучающимися занятий в журнале соответствующего образца;

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

9. Система контроля

9.1. Формы контроля.

1. Предварительный контроль – начало учебного года (сентябрь-октябрь): базовые тестовые задания.

2. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся – систематический контроль образовательной деятельности обучающихся, проводимый тренером-преподавателем в соответствии с содержанием тематического планирования.

Формы текущего контроля:

- знаниевый компонент: тестирование (общее, по карточкам), беседа, вопросы обучающимся, рефлексия – в ходе занятия, специальное время не требуется, система контроля – обязательна;
- контроль уровня развития основных физических качеств (физическая подготовленность): выполнение базовых тестовых заданий, мониторинг

(наблюдение), техническая подготовка (частично, по решению тренера-преподавателя).

– индивидуальный текущий контроль по решению тренера-преподавателя.

3. Промежуточная аттестация по окончании 1 и 2-го учебного года (май), обязательна для обучающихся: содержание - базовые тестовые задания с последующим анализом результатов на основе анализа планируемых результатов согласно году обучения.

4. Итоговая аттестация по окончании 3-го года обучения.

9.2. Соревновательная деятельность.

Соревновательная деятельность в условиях освоения Программы углублённого уровня обязательна, является опосредованной формой контроля успешности освоения Программы обучающимися в рамках анализа спортивных результатов на соревнованиях различного уровня и присвоения спортивных разрядов.

Приложение 1

Учебный план

Дополнительные общеразвивающие программы базового уровня

Разделы программы	Базовый уровень	
	спортивно-оздоровительная группа	
	(весь период обучения)	
	кол-во часов	
	в год	в неделю
Теоретические основы физической культуры и спорта	45	1
Общая физическая подготовка	135	3
Образовательный модуль (раздел) по виду спорта	135	3
Система контроля и соревновательная деятельность	45	1
Всего часов в год*	360	8

*распределение учебных часов на общеразвивающих программах из расчета 45 недель в году

Приложение 2

Тематическое планирование является частью данной Программы и заполняется ежегодно тренером-преподавателем согласно ежегодно утвержденного расписания.

Приложение 3

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140	150
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.10	5.55	5.45	5.30
8 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	21	23	25
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	10,0	9,6	9,3	9,0
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.50	5.35	5.25	5.10
9 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	175
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,0	9,6	9,3	9,0	8,8
5.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50

10 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6
5.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
11 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	155	165	175	185
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4
5.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
12 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	5	6	7
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	195
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,9	8,6	8,5	8,3
5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	170	180	190	200
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,9	8,7	8,5	8,3	8,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	8	10	12

3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195	205	215
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,7	8,5	8,3	8,2	8,0
5.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	4.10	4.00	3.50
15 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
5.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.50	3.40
16 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	25	27	29	31	33
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12	14	16
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	225
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
5.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.50	3.40	3.30
17 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	26	28	30	32	34
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215	225	235
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20
18 лет и старше						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	27	29	31	33	35
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	12	14	16	18	20
3.	Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	240	250
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0
5.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.45	3.30	3.20	3.10

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	10,5	10,1	9,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140	150
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	1	2	4	6	8
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.15	6.00	5.50	5.40
8 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,8	10,4	10,1	9,8	9,5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	21	23	25
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	2	4	6	8	10
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.55	5.40	5.25	5.10
9 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,0	9,7	9,5	9,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	4	6	8	10	12
5.	Бег 1000 м (с)	5.50	5.35	5.20	5.10	5.00
10 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,1	9,8	9,5	9,3	9,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	165

4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	6	8	10	12	14
5.	Бег 1000 м (с)	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50
11 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,0	9,7	9,3	9,1	8,7
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	145	165	170	175
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	10	12	15	18	20
5.	Бег 1000 м (с)	5.15	5.05	4.55	4.45	4.35
12 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,8	9,4	9,1	8,9	8,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	175	180
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	15	18	20	25	30
5.	Бег 1000 м (с)	5.05	4.55	4.45	4.35	4.25
13 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	9,0	8,8	8,5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	185	190
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	16	20	24	28	32
5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.15
14 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,5	9,2	8,9	8,7	8,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	200
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	20	24	28	32	35
5.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	4.20	4.15	4.10
15 лет						

1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,3	9,1	8,8	8,5	8,3
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	200	205
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	24	28	32	35	38
5.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	4.10	4.05	4.00
16 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,1	8,9	8,6	8,4	8,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	25	27	29	31	33
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	210
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	28	32	36	40	45
5.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
17 лет и старше						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,9	8,7	8,5	8,3	8,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	26	28	30	32	34
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	30	35	40	45	50
5.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.55	3.50	3.40