**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**Нижнетавдинского муниципального района**

**«Детско-юношеская спортивная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принятана педагогическом совете  |  | *УТВЕРЖДАЮ*Директор МАУ ДО Нижнетавдинского МР «ДЮСШ»\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Базадыров |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**по виду спорта «футбол»**

Возраст детей: 5-18 лет

Срок реализации Программы:

3 года

Ф.И.О. разработчика Программы:

методист Потапова А.Н.

Нижняя Тавда

2015

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Планирование учебного процесса | 8 |
| 3 | Содержание программы | 12 |
| 4 | Методическое обеспечение программы | 20 |
| 5 | Перечень информационного обеспечения программы | 23 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа “Футбол” имеет *физкультурно-спортивную направленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положена типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт,2011. – 160 с. (авторы: М.А. Годик, Г.Л. Борознов Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский).

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

*Актуальность*  программы  для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует  позитивную  психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки,  тренируясь  в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощен, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

*Педагогическая  целесообразность*   позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования  «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

*Цели программы:*

* сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол;
* воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих *задач:*

*образовательные:*

* обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развивать необходимые физические качества  (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
* обучать правильному выполнению упражнений.

*развивающие:*

* способствовать укреплению здоровья;
* содействовать гармоничному физическому развитию;
* развивать двигательные способности детей;
* создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

*воспитательные:*

* прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
* воспитывать чувство ответственности за себя;
* воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.    В ходе практических занятий учащиеся группы получат элементарные навыки судейства игр по  мини-футболу. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 5 до 18 лет. Срок реализации программы 3 года обучения. 1 год - начальное образование. 2 год – этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков. 3 год – совершенствование технико-тактических элементов. Программа по футболу рассчитана на 72 часа (1 раз в неделю по 2 часа), на 144 часа (2 раза по 2 часа), 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа).

*Основные формы занятий*

* групповые тренировочные и теоретические занятия;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* тестирование и контроль.

В процессе занятий по общей физической подготовке использу­ются средства, знакомые детям по урокам физической культуры. Целесо­образно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике футбола. Кроме средств футбола, составной её частью являются специальные упражне­ния (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой футбола юные волейболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

*Отличительной особенностью*программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

*Ожидаемые результаты:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта футбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол по дополнительной предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки.

**2. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**Режим учебно-тренировочной работы**

**и требования по физической и технической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этап подготовки*** | ***Год обучения*** | ***Min возраст для зачисления*** | ***Min число обучающихся в группе*** | ***Кол-во часов в неделю*** | ***Требования по физической и технической подготовке*** |
| Спортивно-оздоровительный | 1-й,2-й,3-й  | 5 | 15 | 2, 4, 6 | Выполнение нормативов по ОФП  |

**Учебный план подготовки спортивно-оздоровительной группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Разделы подготовки*** | ***Год обучения (2ч/нед)*** | ***Год обучения*** ***(4 ч/нед)*** | ***Год обучения*** ***(6 ч/нед)*** |
| ***1 год*** | ***2 год*** | ***3 год*** | ***1 год*** | ***2 год*** | ***3 год*** | ***1 год*** | ***2 год*** | ***3 год*** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 14 | 14 | 14 | 22 | 22 | 22 |
| 2 | Физическая подготовка | 29 | 29 | 29 | 58 | 58 | 58 | 86 | 86 | 86 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 32 | 32 | 30 | 68 | 68 | 66 | 212 | 210 | 208 |
| 4 | Контрольные игры и соревнования | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 6 |
| 6 | Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | ***ИТОГО:*** | ***72*** | ***72*** | ***72*** | ***144*** | ***144*** | ***144*** | ***216*** | ***216*** | ***216*** |

Примерный план-график распределения учебного материала в группах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Программный материал | Год обучения(2 ч/нед) | Год обучения(4 ч/нед) | Год обучения(6 ч/нед) |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год |
| Теоретическая подготовка | 1.Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола. | 0,5 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - |
| 2. Сведения о строении и функциях организма человека. | 0,5 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 3. Гигиенические знания и навыки. | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 4.Врачебный контроль и самоконтроль. | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 5. Физиологические основы спортивной тренировки. | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 6. Правила игры. Организация и проведение соревнований. | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 7. Основы техники и тактики футбола. | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 7 | 7 |
| 8. Места занятий, оборудование и инвентарь. | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - |
| **Итого** | ***7*** | ***7*** | ***7*** | ***14*** | ***14*** | ***14*** | ***22*** | ***22*** | ***22*** |
| Практическая подготовка | 1. ***Физическая подготовка***
 | ***29*** | ***29*** | ***29*** | ***58*** | ***58*** | ***58*** | ***86*** | ***86*** | ***86*** |
|  Общая физическая подготовка | 20 | 16 | 12 | 39 | 30 | 21 | 59 | 47 | 36 |
| Специальная физическая подготовка | 9 | 13 | 17 | 19 | 28 | 37 | 27 | 38 | 50 |
| ***3. Технико-тактическая подготовка***  | ***32*** | ***32*** | ***30*** | ***68*** | ***68*** | ***66*** | ***212*** | ***210*** | ***208*** |
|  Техническая подготовка | 22 | 18 | 15 | 44 | 38 | 34 | 126 | 111 | 107 |
| Тактическая подготовка | 10 | 14 | 15 | 24 | 30 | 32 | 86 | 99 | 107 |
|  | ***4.Контрольные игры и соревнования*** | ***2*** | ***2*** | ***4*** | ***2*** | ***2*** | ***4*** | ***2*** | ***4*** | ***6*** |
|  | ***5. Контрольные нормативы*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** |
| **Итого** | **65** | **65** | **65** | **130** | **130** | **130** | **194** | **194** | **194** |  |
| **Общее количество часов** | ***72*** | ***72*** | ***72*** | ***144*** | ***144*** | ***144*** | ***216*** | ***216*** | ***216*** |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***3.1.Теоретическая подготовка***

3.1.1. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

3.1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

* + 1. Гигиенические знания и навыки.

Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

* + 1. Врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

* + 1. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

3.1.6. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

3.1.7. Основы техники и тактики футбола.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом основы спортивного мастерства футболиста.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).

Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

3.1.8. Места занятий, оборудование и инвентарь.

 Футбольное поле, спортивный зал для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к их состоянию. Уход за футбольным полем и спортивным залом.

 Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение.

 Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

 Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

* 1. ***Физическая подготовка***
		1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Обозначение шага на месте. Переход: с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различные направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: сформирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

Акробатические упражнения. Кувырни вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60. 100, 400, 500, 800 м., 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места Метание малого мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол (по упрощенным правилам)

3.2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом' Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционно скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. 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 и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать" и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10,4x5,4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же. но с ведением мяча.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками, то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа, "Салки мячом", "Ловля парами" и др.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до придела, полушпагат, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

* 1. ***Технико-тактическая подготовка***

3.3.1. Техническая подготовка.

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком двумя и одной 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.

Передачи мяча:

– короткие, средние и длинные;

– выполняемые разными частями стопы;

– головой;

Удары по мячу ногой: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема

Удары по мячу головой(с 10 лет).

 Удары срединой лба без прыжка и в прыжке

 Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад

Ведение мяча: мяча в сочетании бега и ходьбы различными способами.

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

Вбрасывание мяча из – за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения – ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

3.3.2. Тактическая подготовка.

Простейшие групповые тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямой и изменением направления)Игры в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 на ограниченных площадках.

* 1. ***Контрольные игры и соревнования***

Контрольные  игры проводятся  регулярно в учебных целях как  более  высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

* 1. ***Контрольные нормативы***

Основной показатель работы программы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае) все обучающиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.  Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

*Контрольные нормативы по физической подготовке*

1. Бег 30 м (сек.).
2. Бег 800 м (мин.,сек.).
3. Прыжок в длину с места (см.).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
5. Бег 30 м с ведением мяча (сек.).
6. Вбрасывание мяча руками на дальность (м.).
7. Удары по мячу ногой на дальность (м.).
8. Жонглирование мячом (кол. раз).

Основной критерий – повышение результата в конце учебного года по сравнению с результатами в начале учебного года.

1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема программы*** | ***Форма организации и проведения занятия*** | ***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*** | ***Дидактический материал, техническое оснащение занятий*** | ***Вид и форма контроля, форма предъявления результата*** |
| **1** | Теоретическая подготовка  | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная  | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.  | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.  | Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.  |
| **2** | Общефизическая подготовка волейболиста  | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная  |  Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки  | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего  | Тестирование, карточки судьи, протоколы  |
| **3** |   Специальная подготовка  | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах  | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.    | Справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего  | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.    |
| **4** | Технико-тактическая подготовка волейболиста  | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах  | Словесный, объяснение,  беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.  | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.  | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование    |
| **5** |  Игровая подготовка  | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая  | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.  | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи  | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование  |

**5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

***5.1.* *Список библиографических источников***

***Основная литература***

1. **Футбол:** типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронная версия]/Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт,2011. – 160 с.

***Дополнительная литература***

**1.** Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронная версия] / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. В. Краснощекое, П. Ф. Ежов, В. А. Блинов. - М.: Советский спорт, 2010.-128 с.

**2.**Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

***Рекомендуемая литература***

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
2. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
4. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
5. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
6. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
8. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
9. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
10. Методические разработки, схемы, таблицы.
11. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
13. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.
14. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина.

–М., 1983.

1. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. –М.: ФиС, 1986.
2. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
3. Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей
4. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф.

Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.

***5.2. Перечень интернет-ресурсов***

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» http://osdusshor.ru/
3. КонсультантПлюс[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №**1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №**1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

1. МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ДЮСШ» http://www.dusch-ntavda.ru/
2. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/