

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №13 Г.ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»  
(МОУ СШ №13)

ПРИНЯТО

педагогическим советом МОУ СШ №13  
г.Волжского Волгоградской области  
24. 08 2020 (Протокол № 1)

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ СШ №13  
г.Волжского Волгоградской области  
\_\_\_\_\_  
Т.В.Бурмистрова  
приказ №249 от 04. 09 2020

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Футбол в школе»**

**Возраст обучающихся: 11-14 лет  
Срок реализации: 4 год**

**Автор- составитель:  
Толстова Людмила Александровна,  
учитель физической культуры.**

г.Волжский, 2020

## Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования по футболу позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся, повышения работоспособности, улучшения состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в футбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развитие физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработке воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности воспитания чувства коллектизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Основная цель подготовки юных спортсменов – формирование у них социальной компетентности, активных строителей и защитников нашей Родины. Программа последовательно решает основные задачи:

### 1. Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

### 2. Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в футбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### 3. Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков.

Комплектование: в футбольную секцию принимаются все желающие с 11 лет.

Учебный материал в программе рассчитан на 2 года обучения для учащихся общеобразовательных учреждений. Занятия проходят 1 раз в неделю 1 час.

В программе дан учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке. В связи с этим учителю представляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение теоретических и практических занятий, контрольных упражнений, регулярный режим тренировочного процесса и соревнований.

Успеваемость футболистов оценивается по результатам освоения программного материала (теоретического) по овладению практическими навыками выполнения технических приемов и сдачи нормативов, а также участие в различных соревнованиях.

Ожидаемый результат: снижение уровня заболеваемости детей, формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных районных и краевых мероприятиях, умение учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### Содержание программы 1-2 года обучения:

##### *1. Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка - развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с

предметами и без предметов. Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Лыжная подготовка.

#### *2. Специальная физическая подготовка*

Значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

#### *3. Техническая подготовка*

Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка и ведение мяча.

#### *4. Тактическая подготовка*

Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия.

Командные действия. Тактика вратаря.

#### *5. Теоретическая подготовка*

Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические занятия и навыки.

#### *6. Приемные и переводные нормативы*

по физической подготовке и технике игры в футбол.

Упражнения	11 лет	12 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1
Бег 400м (сек)		
6-минутный бег (м)		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)		
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)		
Удар по мячу ногой на точность (число)	6	7

попаданий)		
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)		
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)		
Бросок мяча на дальность (м)		

#### *7. 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.

#### *8. Участие в соревнованиях*

#### *9. Инструкторская и судейская практика*

В качестве помощника учителю- умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы

#### Содержание программы 3-4 года обучения:

#### *1. Общая физическая подготовка*

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей подготовке для юных футболистов. Общая физическая подготовка для всех возрастных групп (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

## *2. Специальная физическая подготовка*

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.  
Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

## *3. Техническая подготовка*

Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

## *4. Тактическая подготовка*

Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия.  
Командные действия. Тактика вратаря.

## *5. Теоретическая подготовка*

Закаливание. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.  
Оказание первой помощи.

## *6. Приемные и переводные нормативы*

Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол.

Упражнения	14 лет	15 лет
Бег 30м (сек)	4,9	4,7
Бег 400м (сек)		67,0
6-минутный бег (м)	1400	1500
Прыжок в длину с/м (см)	180	200
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,0	5,8
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)		30,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	55
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		10,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	20

Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)		30
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)		45
Бросок мяча на дальность (м)		20

### *7. 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.

### *8. Участие в соревнованиях*

#### *9. Инструкторская и судейская практика*

В качестве помощника учителя умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы

#### Методическое обеспечение:

##### Тема 1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строем, шеренге, колоне, флангах, интервале, дистанции, направления, замыканием, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колоны по одному в колоны по два. Перемена направления движения строем. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения, повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование 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 с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приволакивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловли мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### Акробатические упражнения.

Кувырки 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 преодоление полосы препятствий и 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, 100,800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-ти минутный и 12-ти минутный. Русская лапта. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанций от 2 до 6 км на время.

## Тема 2.Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5<sup>0</sup>. 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 метров (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости, переключение от одного действия на другое. 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<sup>0</sup>. бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег «с тенью» (повторении движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высокого летящего мяча, на прострел мяча. Из положения присяды, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса спортсменов) с последующим быстрым выпрямлением, подскoki и прыжки после присяды без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах и с продвижением, и с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину, спрыгивание (высота 40-80см), с последующим прыжком вверх на 7-10м. беговые прыжковые упражнения, выполняемые в гору по песку, опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скаакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота: удары на дальность, толчки плечом партнера.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек,

с ударами по воротам: с увеличением длины рывка, количество повторений и сокращения интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава. Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной или обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками: то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180<sup>0</sup>. прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (ジョンギрование), чередую удары различными частями стопы, бедром, головы: ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведение мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цепь», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком: то же с поворотом до 180<sup>0</sup>. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Управление на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### Тема 3. Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

Разные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой.

Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией пролета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренне стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убирианием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру, «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступлением и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнерам с опусканием мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушагат и шагат) и в подкате.

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

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

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

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

#### Тема 4. Тактическая подготовка

##### Тактика нападения

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», Комбинация «пропуск мяча».

Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.

Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

##### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

**Командные действия.** Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указание партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

## Тема 5. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на олимпийских играх.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Российские международные юношеские соревнования (чемпионат и кубок России, «Юность», чемпионат Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвоемости пищи. Применяемые суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомление, переутомление. Меры предупреждения переутомления, значение активного отдыха для спортсменов.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи (до врача).

Тема 6.Приемные и переводные нормативы

Тема 7.Учебные и тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Тема 8.Участие в соревнованиях

Участие во внутришкольных, районных и краевых соревнованиях.

9.Инструкторская судейская практика

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

## **Список используемой литературы**

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре  
Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы
- 2.Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы
- 3.Рабочие программы по физической культуре
4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.  
Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ.ред. В.И. Ляха.
5. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень
6. Методические издания по физической культуре для учителей  
Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
8. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
9. Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастически комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
10. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
11. Вамк Б.В. «Тренерам юных футболистов». М. 2009г
12. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007. 13. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. 14. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
15. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по футболу». М. 2008г.

## **Технические средства обучения**

1. Мегафон
2. Компьютер .Возможность входа в Интернет
3. Учебно-практическое оборудование
4. Стенка гимнастическая
5. Перекладина гимнастическая
6. Канат для лазанья с механизмом крепления
7. Скамейка гимнастическая жесткая
8. Маты гимнастические
9. Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
10. Мяч малый (теннисный)
11. Скакалка гимнастическая
12. Палка гимнастическая
13. Обруч гимнастический
14. Планка для прыжков в высоту
15. Стойка для прыжков в высоту
16. Рулетка измерительная 5м
17. Мячи для метания
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19. Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой
20. Мячи баскетбольные
21. Сетка для переноса и хранения мячей
22. Жилетки игровые с номерами

23. Стойки волейбольные
24. Сетка волейбольная
25. Мячи волейбольные
26. Табло перекидное
27. Ворота для мини футбола
28. Мяч футбольный
29. Насос для накачивания мячей
30. Измерительные приборы
31. Секундомер
32. Аптечка медицинская
33. Спортивный зал игровой с раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
34. Кабинет учителя включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
33. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования включает в себя стеллажи.
34. Пришкольная площадка
35. Легкоатлетическая дорожка
36. Сектор для прыжков в длину
37. Игровое поле для футбола
38. Площадка игровая баскетбольная
39. Площадка игровая волейбольная
40. Гимнастический городок