

Некоузский муниципальный район

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования "Некоузская детско-юношеская спортивная школа"

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта по футболу.**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Футбол" (Приказ Минспорта Российской Федерации от 19.01.2018 № 34 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол")

Срок реализации 8 лет

*Некоузский район, п. Октябрь
2019 год*

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МОУДО «Некоузская ДЮСШ»

 А. Г. Воронин

" 8 " июля 2019 года



Автор программы:

Рындина Светлана Анатольевна – заместитель директора МОУДО «Некоузская ДЮСШ»

Рецензенты:

А. П. Щербак – кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования

А. Г. Воронин – директор МОУДО «Некоузская ДЮСШ»

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной предпрофессиональной программе по настольному теннису в МОУДО «Некоузская ДЮСШ»

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
1.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	6
1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в волейболе	8
1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам	8
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	10
2.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки Программы	10
2.1.1. Предметная область «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»	10
2.1.2. Предметная область «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»	13
2.1.3. Предметная область «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА»	15
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ	17
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ	18
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ	19
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ	19
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ	20
2.1.4. Предметная область «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»	28
2.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ	33
2.3. ОБЪЕМ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК	35
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ	36
<i>Основания для перевода на последующие года и этапы обучения</i>	36
<i>Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы (этап начальной подготовки)</i>	37
КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП)	38
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	41
4.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ	41
4.2. ПЕРЕЧЕНЬ ВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ	41
4.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ	42

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Характеристика вида спорта, отличительные особенности и специфика организации обучения.

Футбол – это командно-игровой вид спорта, главной целью которого является забить в ворота противника мяч (забить гол). Матч (отдельная футбольная игра) состоит из двух таймов по 45 минут, между таймами перерыв 15 минут, после перерыва команды меняются

воротами. Главная цель игры, забить как можно больше мячей в ворота противника и при этом не допустить, чтобы гол забили своей команде. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире.

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в

игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

-умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспособляться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);

-мгновенная реакция;

-коммуникабельность (социальный аспект);

-способность быстро принимать решения.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом:

-совершенствуется функциональная деятельность организма,

-обеспечивается правильное, физическое развитие,

-формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Также занятия футболом

– благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений детей и подростков.

Футбол, как и любая другая игра, не терпит бессистемности. Выбор тактических действий в футболе напрямую зависит от предпочитаемой тренером стратегии – оборонительной или наступательной. Одним из основополагающих факторов подготовки футболистов является изучение и совершенствование технической подготовки. Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приёмы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Программа рассчитана на 8 лет обучения. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

В процессе подготовки выделяются следующие этапы и периоды подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;

- тренировочный этап: период базовой подготовки – до 2 лет;

период спортивной специализации – до 3 лет;

Обучение на этапе начальной подготовки направлено на:

- 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 обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

На тренировочном этапе уделяется внимание:

- повышению уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретению опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формированию спортивной мотивации;
- укреплению здоровья спортсменов.

Таблица 1

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение
и минимальное количество детей в группах

период обучения	минимальный возраст для зачисления	наполняемость группы
Этап начальной подготовки		
1 год	9 лет	14 человек
2 год	10 лет	14 человек
3 год	11 лет	14 человек
Тренировочный этап		
1 год	12 лет	12 человек
2 год	13 лет	12 человек
3 год	14 лет	9 человек
4 год	15 лет	9 человек
5 год	16 лет	9 человек

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

1.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Таблица 2

Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям на этапе начальной подготовки

№	Предметные области	Периоды обучения		
		1 год (час)	2 год (час)	3 год (час)
1	Теория и методика ФКиС	30	34	34
1.1	История развития футбола.	1	1	1
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1
1.3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	1
1.4	Основы спортивной подготовки	11	14	14
1.5	Сведения о строении и функциях организма человека	5	5	5
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	2
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	3	3
1.8	Основы спортивного питания	3	3	3
1.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	2	2
1.10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	44	47	47
2.1	Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	16	18	18
2.2	Освоение комплексов физических упражнений	15	15	15
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	13	14	14
3	В области футбола	110	138	138
3.1	Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	75	88	88
3.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	15	15	15
3.3	Развитие специальных психологических качеств	10	15	15
3.4	Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	10	15	15
3.5	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта		5	5
4	Специальная физическая подготовка	34	42	42
4.1	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	9	12	12
4.2	Повышение индивидуального игрового мастерства	9	10	10
4.3	Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	8	10	10

4.4	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	8	10	10
5	Самостоятельная подготовка	2	3	3
ВСЕГО ЧАСОВ:		220	264	264

Таблица 3

Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям на тренировочном этапе

№	Предметные области	Периоды обучения (годы)				
		1 (час)	2 (час)	3 (час)	4 (час)	5 (час)
1	Теория и методика ФКиС	43	41	44	44	44
1.1	История развития волейбола	1	1	1	1	1
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1	1	1
1.3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	1	1	1
1.4	Основы спортивной подготовки	25	25	26	26	27
1.5	Сведения о строении и функциях организма человека	4	3	4	4	3
1.6	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2	2	2	2
1.7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3	3	3	3	3
1.8	Основы спортивного питания	3	2	3	3	3
1.9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	1	1	1
1.10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	2	2	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	54	42	53	53	44
2.1	Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	20	18	19	19	15
2.2	Освоение комплексов физических упражнений	20	15	17	17	15
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	14	9	17	17	14
3	Избранный вид спорта (волейбол)	184	195	252	252	257
3.1	Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	129	134	172	172	173
3.2	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	20	20	30	30	30
3.3	Развитие специальных психологических качеств	16	19	20	20	22
3.4	Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	13	16	20	20	22
3.5	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	6	6	10	10	10

4	Специальная физическая подготовка	64	67	84	84	88
4.1	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	16	18	22	23	24
4.2	Повышение индивидуального игрового мастерства	16	17	21	20	21
4.3	Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	16	16	21	21	21
4.4	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	16	16	20	20	22
5	Самостоятельная подготовка	7	7	7	7	7
ВСЕГО ЧАСОВ:		352	352	440	440	440

1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в волейболе.

Формирование навыков в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства в футболе, настоящей Программой предусмотрены в разделе общей физической подготовки. На учебно-тренировочных занятиях применяются спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон, пионербол, теннис малый (настольный), а также виды спорта: легкая атлетика, гимнастика.

Навыки в других видах спорта рассматриваются как подводящие физические упражнения к основным техническим и тактическим приемам.

1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам

Таблица 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, на этапе начальной подготовки

№п/п	Предметные области	Периоды обучения		
		1 год	2 год	3 год
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	14%	13%	13%
2.	Общая физическая подготовка	20%	18%	18%
3.	Специальная физическая подготовка	15%	16%	16%
4.	Избранный вид спорта (волейбол)	50%	52%	52%
5.	Самостоятельная работа	1%	1%	1%
ИТОГО:		100%	100%	100%

Таблица 5

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, на тренировочном этапе

№п/п	Предметные области	Периоды обучения				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год

2.	Теория и методика физической культуры	12,3%	11,6%	10%	10%	10%
3.	Общая физическая подготовка	15,4%	12%	12%	12%	10%
4.	Специальная физическая подготовка	18%	19%	19%	19%	20%
5.	Избранный вид спорта (футбол)	52,3%	55,4%	57%	57%	58%
6.	Самостоятельная работа	2%	2%	2%	2%	2%
ИТОГО:		100%	100%	100%	100%	100%

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки Программы.

2.1.1. Предметная область «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

№ п/п	Темы/разделы обучения	Дидактические единицы	
		Начальный этап	Тренировочный этап
1.	История развития избранного вида спорта	Происхождение футбола. Исторические корни. Возникновение и развитие в России. Футбол и олимпийские игры. Известные спортсмены.	История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан.	Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к трудовой деятельности и службе в армии с помощью занятий физкультурой и спортом. Польза занятий физкультурой для здоровья человека, формирования моральных и волевых качеств.
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта;	ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
4	Основы спортивной подготовки.	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Режим тренировочного процесса. Спортивная	Организация процесса спортивной подготовки. Целостность тренировочного процесса. Углубленная специализация. Методы средства ликвидации утомления.

		специализация.	
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.	Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	Культурно-гигиенические навыки. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви.	Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	Общий режим дня. Значение утренней гимнастики. Режим питания и питьевой режим. Закаливание. Понятие здорового образа жизни.	Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного спортсмена. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Понятие здорового образа жизни. Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

			Профилактика вредных привычек.
8	Основы спортивного питания.	Режим питания и питьевой режим юных спортсменов. Полезные продукты.	Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся футболом. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях.
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Оборудование спортивного зала. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе.	Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.
10	Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий в спортивном зале. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятия. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю.	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой врачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения о мышцах). Организация и

			подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом. Правила поведения во время просмотра игр различного ранга.
--	--	--	--

Подготовка обучающихся по данной предметной области проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

2.1.2. Предметная область «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

Общая физическая подготовка для этапа начальной подготовки.

Строевые упражнения - основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время (игра). Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование осанки, профилактике плоскостопия. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием.

Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Упражнения с мячом, скакалкой, гимнастической палкой.

Броски набивного мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись; перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 60 м. Высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание

малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг). Равномерный и переменный бег до 500м., дозированный бег по пересеченной местности.

Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит». Подвижные игры неспецифическими средствами футбола. Подвижные игры специфическими средствами футбола. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини - футбол. Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

Общая физическая подготовка для тренировочного этапа обучения.

(основные средства для всех групп по годам обучения)

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра 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, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

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

Акробатические упражнения.

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

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. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в 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. Метание гранаты с места и с разбега.

Толкание ядра.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах основными стилями, подъёмы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

Плавание.

Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учёта времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

2.1.3. Предметная область «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА».

3.1.3.1. Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта.

Овладение основами техники футбола.

Этап начальной подготовки 1 год обучения.

Удары по мячу ногой. *Первоначальное обучение.* Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

Удары по мячу головой. *Первоначальное обучение.* Удары по мячу головой серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность.

Остановка мяча. *Первоначальное обучение.* Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы - на месте; летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы, и грудью - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. *Первоначальное обучение.* Ведение мяча: серединой подъема, носком: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке.

Обманные движения. *Первоначальное обучение.* Финт, после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. *Первоначальное обучение.* Отбор мяча: выбор момента для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на

определенные действия с мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. *Первоначальное обучение.* Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шага; точно и своевременно выполнить вбрасывание в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника вратаря

Первоначальное обучение. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места.

Этап начальной подготовки 2 год обучения.

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногами. *Первоначальное обучение.* Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. *Первоначальное обучение.* Удары боковой частью лба без прыжка и

в прыжке, с места и с разбега. Тоже только с пассивным и активным сопротивлением. Удар по воротам головой после фланговой передачи.

Остановка мяча. *Первоначальное обучение.* Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. *Первоначальное обучение.* Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. *Первоначальное обучение.* Имитация передачи партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. *Первоначальное обучение.* Отбор мяча в подкате - выбивая и останавливая мяч ногами.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. *Первоначальное обучение.* Вбрасывание мяча на точность с разбега: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру.

Техника вратаря

Первоначальное обучение. Прием мяча хватом снизу, сверху на месте и в движении (катящегося

и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону). Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат после приставного шага, скачком влево или вправо с мячом и без мяча. Выбивание мяча от ворот с места на точность. Выбивание мяча ногами: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу).

Этап начальной подготовки 3 год обучения.

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. *Первоначальное обучение.* Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема. Рациональное использование ударов по мячу, ведение мяча, остановка от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности.

Удары по мячу головой. *Первоначальное обучение.* Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот.

Остановка мяча. *Первоначальное обучение.* Остановка мяча опускающегося серединой подъема; внешней стороной стопы; бедром; грудью. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Ведение мяча. *Первоначальное обучение.* Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения и т.д. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. *Первоначальное обучение.* При ведении мяча показ ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча; при ведении мяча показ ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, затем неожиданным рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой под себя, затем рывком уйти вперед с мячом; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. *Первоначальное обучение.* Применение необходимых способов отбора мяча в зависимости от конкретной ситуации.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. *Первоначальное обучение.* Применение необходимых способов вбрасывания мяча в зависимости от конкретной ситуации.

Техника вратаря

Первоначальное обучение. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тренировочный этап 1 год обучения.

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. *Углубленное разучивание.* Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой.

Удары по мячу головой. *Первоначальное обучение.* Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

Углубленное разучивание: Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

Остановка мяча. *Углубленное разучивание.* Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка

опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью.

Первоначальное обучение. Остановка животом. Остановка головой.

Ведение мяча. *Углубленное разучивание.* Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. *Углубленное разучивание.* Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом в перед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. *Первоначальное обучение.* Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. *Первоначальное обучение.* Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

Техника вратаря

Углубленное разучивание. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места.

Тренировочный этап 2 год обучения.

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. *Первоначальное обучение.* Удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удар средней частью подъема по катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. *Удары по мячу ногой* пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой.

Удары по мячу головой. *Углубленное разучивание.* Применение необходимого способа удара по мячу головой без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот.

Остановка мяча. *Первоначальное обучение.* Остановка катящегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы.

Углубленное разучивание: Остановка животом. Остановка головой.

Ведение мяча. *Первоначальное обучение.* Все способы ведения мяча: увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. *Углубленное разучивание.* Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча. Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за

счет рывка.

Отбор мяча. *Углубленное разучивание.* Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом; остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. *Углубленное разучивание.* Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

Техника вратаря

Углубленное разучивание. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте. Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат с мячом и без мяча после: приставного шага, скачком влево или вправо. Выбивание мяча на точность от ворот с места. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу).

Тренировочный этап 3 год обучения.

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. *Первоначальное обучение.* Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удар с полулета правой и левой ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.

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

Остановка мяча. *Углубленное разучивание.* Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы.

Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. *Первоначальное обучение.* Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

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

Отбор мяча. *Первоначальное обучение.* Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. *Первоначальное обучение.* Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника вратаря

Углубленное разучивание. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тренировочный этап 4 год обучения.

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. *Первоначальное обучение.* Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Ударов на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Углубленное разучивание. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.

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

Остановки мяча. *Первоначальное обучение.* Остановка с поворотом до 180° изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. *Углубленное разучивание.* Использование различных сочетаний приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Обманные движения. *Углубленное разучивание.* Применение финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. *Углубленное разучивание.* Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. *Углубленное разучивание:* Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника вратаря

Углубленное разучивание. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения. Ловля, отбивание, переводы мяча в падении - без фазы полета и с фазой полета. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.

Тренировочный этап 5 год обучения.

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. *Углубленное разучивание.* Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара

Закрепление Точность ударов (и цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (бокком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. *Закрепление.* Удары лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. *Закрепление.* Остановки различными способами, выполняя приемы 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, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения. *Закрепление.* Финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых

упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Закрепление. Отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Закрепление. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.

Техника вратаря

Закрепление. Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Овладение основами тактики волейбола

Этап начальной подготовки 1 год обучения.

Упражнения для развития умения «видеть поле»: выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Первоначальное обучение. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Первоначальное обучение. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Командные действия. Первоначальное обучение. Выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Правильное расположение на футбольном поле. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинации «стенка». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Первоначальное обучение. Организация обороны по принципу персональной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Спортивные подвижные игры (по упрощенным

правилам). Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, применяя в них изученный программный материал.

Тактика вратаря

Первоначальное обучение. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказ партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

Этап начальной подготовки 2 год обучения.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. *Первоначальное обучение.* Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. *Первоначальное обучение.* Применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, применяя изученные финты в

зависимости от игровой ситуации. Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Взаимодействие с партнерами при равном соотношении с соперником, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие двух и трех игроков. Комбинации в парах: «скрещивание». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. *Первоначальное обучение.* Закрепление умения в «перехвате» мяча. Противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «скрещивание». Закрепление умения взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Закрепление умения организации и построения «стенки».

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. *Углубленное разучивание* и закрепление. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, применяя в них изученный программный материал.

Тактика вратаря

Закрепление умения организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

Этап начальной подготовки 3 года обучения.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. *Первоначальное обучение.* Умение оценивать ситуацию и своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. *Первоначальное обучение.* Выполнение

передачи на точность после остановки, ведения и обманных движений на различных участках футбольного поля.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинация «пропуск мяча». Комбинация «пас на третьего». Стандартные положения.

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. *Первоначальное обучение.* Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию и в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильное расположение игроков при выполнении противником стандартных положений.

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот.

Тренировочный этап 1 год обучения.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча . *Углубленное разучивание.* Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. *Углубленное разучивание.* Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. *Углубленное разучивание.* Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения.

Командные действия. *Углубленное разучивание.* Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. *Углубленное разучивание.* Оценка целесообразности той или иной позиции.

Групповые действия. *Углубленное разучивание.* Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Быстрое перестроения от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря

Углубленное разучивание. Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений

вблизи своих ворот.

Тренировочный этап 2 год обучения.

Тактика нападения

Индивидуальные действия с мячом. *Первоначальное обучение.* Скоростное маневрирование по фронту и подключения из глубины обороны: «открытие» для приема мяча; отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом.

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. *Углубленное разучивание.* Своевременное занятие наиболее выгодной позиции.

Групповые действия. *Углубленное разучивание.* Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника.

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Организация обороны по принципу зонной защиты. Организация обороны против быстрого нападения.

Углубленное разучивание: Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника.

Тактика вратаря

Первоначальное обучение. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне.

Тренировочный этап 3 год обучения.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. *Первоначальное обучение.* Выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технических приемов.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Игры в одно касание. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. *Углубленное разучивание.* Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Групповые действия. *Углубленное разучивание.* Взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Создания численного превосходства в обороне.

Первоначальное обучение. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». **Командные действия.** *Углубленное разучивание.* Организация обороны по

принципу

комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого нападения. *Первоначальное обучение.* Организация обороны против медленного нападения.

Тактика вратаря

Первоначальное обучение. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне.

Тренировочный этап 4 год обучения.

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Углубленное разучивание.

1. Маневрирование по футбольному полю: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

2. Выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технических приемов.

Групповые действия. *Углубленное разучивание.* Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом.

Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

Командные действия. *Углубленное разучивание.* Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих. Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. *Углубленное разучивание.* Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. *Углубленное разучивание.* Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Правильное расположение игроков при выполнении противником стандартных положений.

Командные действия. *Углубленное разучивание:* Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения с

использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря

Углубленное разучивание. Точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Ввод мяча в игру, начала организации атаки.

Тренировочный этап 5 год обучения.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. *Закрепление.* Использование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание» для приема мяча для атакующих действий. Целесообразность выполнения ведение мяча и применение обводки соперника, рациональное применение передачи и эффективность ударов по воротам соперника. Действия без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Закрепление. Быстрота организации атак, выполнение продольных и диагональных, средних и длинных передач. Тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Острота действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Закрепление. Взаимодействия внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Закрепление. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Закрепление. Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Закрепление. Взаимодействие внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря

Закрепление. Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

- 1) проведение соревнований по технико-тактической, физической подготовке;
- 2) проведение соревнований по мини-футболу (дети 8-10 лет), по футболу (внутри учебной группы, ДЮСШ);
- 3) проведение контрольных игр с подбором спарринг-партнеров различных по стилю игры и уровню подготовленности;
- 4) проведение подводящих соревнований.
- 5) выступление на официальных соревнованиях по футболу муниципального, межмуниципального, регионального, межрегионального уровней.

Таблица 6

Показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы обучения	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	2
Основные	1	1	2	2
Всего игр	15	15	20	20

Таблица 7

Форматы детско-юношеских соревнований по футболу.

Возраст	Продолжительность игры	Поле	Ворота	Мяч	Составы	Замены
9 лет	2x20 мин. + 10 мин. Перерыв	40x20 м.	3x2	4	6x6 + вратарь	Не ограничены
10 лет	2x20 мин. + 10 мин. Перерыв	60x40 м.	3x2	4	7x7 + вратарь	Не ограничены
11 лет	2x25 мин + 10 мин перерыв	65x45 м	5x2	4	8x8+ вратарь	Не ограничены
12 лет	2x30мин. + 10 мин. Перерыв	65x45 м	5x2	5	8x8+ вратарь	Не ограничены
13 лет	2x30 мин +10 мин перерыв	стандарт	стандарт	5	11x11	7 игроков
14 лет	2x35 мин + 10 мин. Перерыв	стандарт	стандарт	5	11x11	7 игроков
15 лет и старше	2x40 мин + 10 мин. Перерыв	стандарт	стандарт	5	11x11	7 игроков

Развитие специальных психологических качеств.

Основными методами развития специальных психологических качеств являются беседы тренера-преподавателя с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Для этапа начальной подготовки

Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно полезного труда.

Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Игра при зрителях. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях. Преодоление чувства страха перед соперником. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость, преодолевать боль. Подчинение поступков разуму.

Привитие бережного отношения к общественной собственности.

Для тренировочного этапа (начальная специализация)

Формирование спортивной мотивации, настойчивости, самостоятельности. Воспитание трудолюбия, работоспособности. Формирование умения преодолевать нерешительность. Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умения ставить самоприказы и их выполнять.

Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить игры с более сложным соперником (или более техничными, или более физически подготовленными).

Для тренировочного этапа (углубленной специализации)

Развитие «спортивного» интеллекта. Тренировка на фоне усталости. Воспитание выдержки. Преодоление сбивающих факторов: необъективность судейства, грубость партнеров или соперников, боль и т.п. Реализация тактического плана в игре. Воспитание «умения терпеть».

Регулирование предстартового состояния: убеждением, отвлечением, выполнением задания тренера, прогулками, массажем и т.д. Аутогенная тренировка. Игра с добавленным временем с более сильным соперником. Точное выполнение индивидуальных планов и заданий тренера.

Повышение психической устойчивости к сбивающим факторам, возможным в соревнованиях.

Воспитание способности сконцентрировать все физические и духовные усилия в момент ответственных игр, на достижение высоких спортивных результатов.

2.1.4. Предметная область «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

Этап начальной подготовки 1 год обучения.

Упражнения для развития быстроты.

Специфические. Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча. Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам». Эстафеты: с элементами акробатики, бега, прыжками, метанием в цель и на дальность. Подвижные игры неспецифическими средствами футбола.

Специфические. Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры специфическими средствами футбола.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега на 360° через левое и правое плечо. Прыжки вверх, вверх - вперед, толчком одной и двумя ногами с места

Этап начальной подготовки 2 год обучения.

Упражнения для развития быстроты.

Неспецифические. Ускорение до 20-30 м., догоняя летящий мяч; пробегание отрезков (15-20м) на скорость из различных исходных положений; ускорение по кругу; бег змейкой на скорость; бег по разметкам с изменением длины и частоты шагов; бег за

лидером; в различном темпе под звуковые сигналы, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными, скрестным шагом.

Специфические. Встречные эстафеты с ведением мяча правой, левой ногой.

Специальные упражнения для развития быстроты: Спортивные игры по упрощенным правилам: баскетбол, мини - волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Неспецифические. Упражнения с набивными мячами, гантелями, на тренажерном оборудовании. Переноска и перекалывание груза. Упражнения с резиновым амортизатором и др. Многоскоки с ноги на ногу; с двух на две, тройной и пятерной с места, многоразовые до 10 раз. Выпрыгивание вверх из приседа. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Многократные броски набивного мяча весом до 2 кг вверх в прыжке и ловля (мяч зажат спотами ног).

Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Прыжки со скакалкой два вращения – один прыжок; жонглирование теннисных мячей (2-3 шт.). Подвижные игры: «Караси и щука», «Третий лишний», «День» и «ночь», «Пустое место», «Волк во рву», «Салки простые», «Белые медведи». Подвижные игры неспецифическими средствами футбола.

Специфические. Жонглирование футбольного мяча правой, левой ногой в движении; жонглирование правой, левой ногой, стоя на одной ноге, сохраняя равновесие. Подвижные игры специфическими средствами футбола.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. лыжная подготовка: попеременный двужажный ход без палок и с палками. Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках, передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью. Плавание. Кроссовая подготовка.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки вверх, вверх - вперед, двумя ногами с места.

Этап начальной подготовки 3 год обучения.

Упражнения для развития быстроты .

Неспецифические. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Неспецифические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Специфические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. 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. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Для вратарей.

Специфические. 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.

Неспецифические. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Бег с изменением направления. Бег боком и спиной вперед (наперегонки).

Специфические. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Жонглирование мяча различными частями тела в движении на расстоянии 10- 15 м.

Упражнения на развитие силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес».

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, барьеров. Бег прыжками. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, песку. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости

Бег равномерный и переменный на 1000м. Кросс для девочек от 1000 до 1500м, для мальчиков от 1500 до 2000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 2 минут до 12минут. Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горок, прохождение дистанции до 2000 без учета времени.

Подвижные игры и эстафеты.

«Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту». Комбинированные эстафеты.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег: бег по прямой и с изменением направления, бег спиной вперед, крестным шагом. Прыжки вверх - вправо, вверх - влево, толчком одной ноги с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановка во время бега, выпадом и прыжком.

Тренировочный этап

(для всех групп по годам обучения 1-5)

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости.

Неспецифические. Рывки по сигналу 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.

Специфические. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Неспецифические. 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). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т. п.

Специфические. Обводка препятствий на скорость с мячом. Переменный бег с ведением мяча на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Неспецифические. 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: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).

Специфические. Бег с мячом (ведение мяча): с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники владения мячом в быстром темпе.

Для вратарей.

Неспецифические. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Специфические. 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 для развития скоростно-силовых качеств.

Неспецифические. 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. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Специфические. Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратарей.

Неспецифические. 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 набивного мяча 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.

Специфические. Броски футбольного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Неспецифические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Специфические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. 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. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) Большой интенсивности.

Для вратарей.

Специфические. 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.

Неспецифические. 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. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п.

Специфические. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. 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.

Для вратарей.

Неспецифические. 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 вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Специфические. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: с места и разбега толчком одной и двумя ногами; вверх, вверх-вперед,

вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево.

Повороты: вправо и влево (переступая и на одной ноге) — на месте и в движении вперед и назад. Остановки: с опорой на одну и две ноги, выпадом, прыжком и переступанием.

Для вратарей.

Неспецифические. Прыжки в сторону с падением перекатом.

2.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и подготовке обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан:

- Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

- Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

- Подавать докладную записку директору о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Общие требования безопасности.

К занятиям по волейболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

Требования безопасности перед началом занятий.

Обязательное условие – она должна быть удобной и с хорошей поддержкой голеностопного сустава. Надеть спортивную форму и спортивную обувь. Спортивная обувь должна быть на нескользящей подошве и хорошо поддерживать голеностоп. Одежда для занятий футболом должна состоять из майки (футболки), шорт. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

Приступать к занятиям после проверки надежности установки ворот, отсутствия посторонних предметов на спортивной площадке.

Тренер-преподаватель должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены.

Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

Занятия по футболу проводятся только на футбольных полях с ровным покрытием (без ям, каналов, камней, луж), расположенных вдали от дорожных магистралей.

В случае проведения занятий на открытой спортивной площадке, футбольном поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

Открытая спортивная площадка, футбольное поле должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Не допускается ограждение их канавками, установление деревянных или кирпичных бровок.

Требования безопасности во время занятий.

Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.

Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога (тренера).

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога (тренера).

Во избежание столкновений с обучающимися необходимо соблюдать безопасную дистанцию.

Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Во время игры обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

При получении спортсменами травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

Организованно покинуть место проведения занятий.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

2.3. ОБЪЕМ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК.

Таблица 8

Этап обучения	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Начальной подготовки		Тренировочный	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	5	6	8	10
Количество тренировок в неделю	3	3 - 4	4 - 5	4-5
Общее количество часов в год	220	264	352	440
Общее количество тренировок в год	132	132-176	176-264	176-264

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ.

3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Таблица 9

Основания для перевода на последующие года и этапы обучения.

Этап	Год обучения	Выполнение КПН	Соревновательная деятельность	Выполнение требований спортивных разрядов
Этап начальной подготовки	1 г.о.	+	Выступление на муниципальных и межмуниципальных соревнованиях (не менее 2)	
	2 г.о.	+	Выступление на муниципальных и межмуниципальных соревнованиях (не менее 2)	
	3 г.о.	+	Выступление на соревнованиях муниципального, межмуниципального и регионального уровня (не менее 2)	III юношеский
Тренировочный этап	1 г.о.	+	Выступление на соревнованиях межмуниципального и регионального уровня (не менее 4)	Подтверждение III юношеского
	2 г.о.	+	Выступление на соревнованиях межмуниципального и регионального уровня (не менее 4)	II юношеский
	3 г.о.	+	Выступление на соревнованиях межмуниципального и регионального уровня (не менее 5)	Подтверждение II юношеского
	4 г.о.	+	Выступление на соревнованиях регионального уровня, зональных соревнований (не менее 5)	I юношеский
	5 г.о.	+	Выступление на соревнованиях регионального уровня, зональных соревнований (не менее 5)	Подтверждение I юношеского

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

Таблица 10

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения
Программы (этап начальной подготовки)

Контрольно-нормативные требования	Возраст	Уровни выполнения контрольных нормативов		
		низкий	средний	высокий
Бег 30 метров	8	6.0	5.7	5.5
	9	5.8	5.5	5.3
	10	5.6	5.3	5.1
Челночный бег 30м (3 x 10м)	8	10.0	9.5	9.1
	9	9.8	9.3	8.8
	10	9.5	9.0	8.6
Прыжок в длину с места	8	140	150	155
	9	150	160	165
	10	160	170	175
Челночный бег 104м.	8	-	-	-
	9	42,0	40,0	37,0
	10	38,0	36,0	33,0
Бег 30 метров с ведением мяча	8	7,2	6,9	6,5
	9	6,6	6,4	6,2
	10	6,4	6,2	6,0
Удар по мячу на точность	8	-	-	-
	9	-	-	-
	10	1	2	3
Жонглирование мячом ногами	8	5	7	8
	9	8	10	13
	10	13	15	16
Ведение мяча по «восьмерке»	8			+
	9			+
	10			+
Ведение мяча по границе штрафной площади	8			+
	9			+
	10			+

Таблица 11

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы
(тренировочный этап)

Контрольно-нормативные требования	Возраст	Уровни выполнения контрольных нормативов		
		низкий	средний	высокий
Бег 30 метров	11	5,5	5,3	5,0
	12	5,4	5,2	4,9
	13	5,3	5,1	4,8
	14	5,2	5,0	4,7
	15	5,1	4,8	4,5
Челночный бег 30м (3х 10м)	11	9,3	8,8	8,5
	12	9,0	8,6	8,3
	13	9,0	8,6	8,3
	14	8,7	8,3	8,0
	15	8,4	8,0	7,7
Прыжок в длину с места	11	170	180	185
	12	180	190	195
	13	190	200	205
	14	195	205	210
	15	200	210	220
Бег 300 метров.	11	-	-	-
	12	54,0	52,0	50,0
	13	52,0	50,0	48,0
	14	49,0	47,0	45,0
	15	46,0	44,0	42,0
Бег 30 метров с ведением мяча	11	6,3	6,1	5,9
	12	6,0	5,7	5,5
	13	5,8	5,6	5,4
	14	5,7	5,5	5,3
	15	5,6	5,4	5,2
Удар по мячу на точность	11	4-5	6-7	8-10
	12	6	7	8-10
	13	6	7-8	9-10
	14	7	8	9-10
	15	7	8	9-10
Жонглирование мяча ногами	11	8	10	12
	12	10	12	14
	13	12	15	18
	14	18	22	25
	15	28	30	32
Бег 5х30м с ведением мяча	11	-	-	-
	12	-	-	-
	13	34,0	32,0	30,0
	14	32,0	30,0	28,0
	15	30,0	28,0	26,0

3.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (3x10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Далее он совершает рывок до 6-метровой отметки, возвращается к месту старта. Завершается.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Удар по мячу ногой на точность. Попадания выполняются с разбега любым способом по подвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 16 м (подростки 9-12 лет с расстояния 11 метров). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке»(Рис 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Ведение мяча по границе штрафной площади (Рис 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

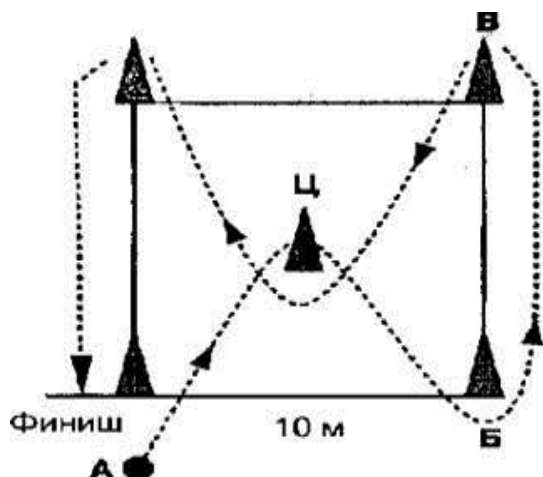


Рис. 1. Ведение мяча по «восьмерке».

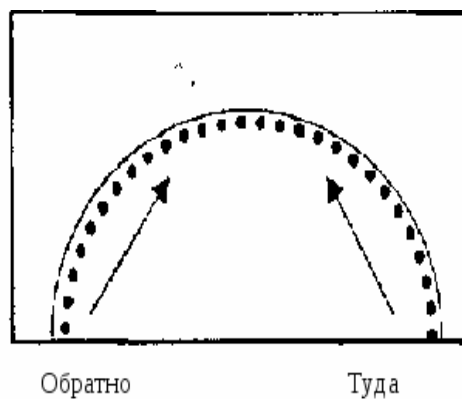


Рис. 2. Ведение по границе штрафной площадки

Бег 300 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Жонглирование мячом комплексное. Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъёма и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнить не менее одного удара головой, правым и левым бедром. На выполнение дается три попытки.

Бег 5Х30 с ведением мяча. Испытуемый занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведёт мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее 3-х касаний мяча ногами. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечёт линию финиша. Финишировав испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему даётся 25 сек. Сумма результатов пяти забегов определяет окончательный результат.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

4.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ.

1. Андреев, С.Н. Футбол в школе/ С.Н. Андреев. – М.:Просвещение, 1986. – 222 с.
2. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра/Х.Вайн. – М.:Олимпия пресс, 2004. – 244 с.
3. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов/ В.В.Варюшин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 221 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Ю.В.Верхошанский. – М.:Физкультура и спорт, 1978. – 331 с.
5. Джармен. Д. Футбол для юных. Перевод с английского/Д.Джармен. – М.:Физкультура и спорт, 1982. – 61 с.
6. Чесно, Ж.–Л. Футбол. Обучение базовой технике/ Ж.–Л. Чесно, Ж. Дюрэ. – М.:ТВТ Дивизион, 2006. – 176.
7. Зайцев, А.А. Основные компоненты спортивной тренировки: Методические рекомендации по спецкурсу «Теория спорта высших достижений» для студентов факультета физического воспитания Калинингр. ун-т./А.А.Зайцев. Калининград, 1997, - 256 с..
8. Уроки футбола/ Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коуэрвер В., Ткачук В.Г. Киев: Здоровье, 1985. – 26 с.
9. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов/ О.Б.Лапшин. –М., 2010. – 112 с.
10. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно - тренировочной работы в спортивных школах. Программа и методические рекомендации для учебно – тренировочной работы в спортивных школах подготовлены Российским футбольным союзом под общей редакцией Хомутского З.С. М., 1996. – 221 с.
11. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. М.С.Полишкиса, В.А.Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. –М.:Академия, 2000. – 480 с.
13. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров. Под.общ.ред. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина. –М.:Физкультура и спорт, 1983. -254 с.

4.2. ПЕРЕЧЕНЬ ВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ.

1. Гагаева, Г.М. Психология футбола/ Г.М.Гагаева, –М.: Физкультура и спорт, 1969. – 280с.
2. Дасаев, Р.Ф. Мы все – одна команда/Р.Ф.Досаев. –М.: Физкультура и спорт. 1992. – 132с.
4. Лаптев, А.П. Режим футболиста/А.П.Лаптев. –М.: Физкультура и спорт, 1981. – 124с.
5. Лукашин, Ю.С. Я учусь играть в футбол: Энциклопедия юного футболиста/Ю.С.Лукашин.-М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.
6. Нилин, А. Век футбола/А.Нилин. – М.: Терра-Спорт, 1992. – 126с.
7. Савин, А. В. Москва футбольная. Справочник / А.В. Савин. - М.: Спорт, 2017. - 33 с.
8. Сорокин, А.А. Организация спортивного питания юных футболистов / А.А. Сорокин. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 33 с.
9. Уилсон, Джонатан. Непробиваемые. Истории о лучших вратарях мира / Джонатан Уилсон. - М.: Эксмо, 2017. - 33 с.

4.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.

1. <http://www.ffnd.ru/>
2. <http://www.footballufo.ru/>
3. www.rfs.ru

