ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа р.п. Лесогорск»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНАрешением педагогического советаПротокол № \_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года | СОГЛАСОВАНОЗам. Директора ГОКУ «СКШр.п.ЛесогорскЕ.А. Парамонова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ( подпись)«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_  | УТВЕРЖДЕНА приказом директора ГОКУ «СКШ р.п. Лесогорск» Приказ № \_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 года |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«МИНИ-ФУТБОЛ»**

**Адресат программы**: 11 - 16 лет

**Направленность**: физкультурно-спортивная

**Уровень освоения программы**: базовый

**Срок реализации**: 3 года

**Разработчик программы:**

Ильяшов Анатолий Анатольевич

Педагог дополнительного образования

р.п. Лесогорск, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| I | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА |
|  | 1.1 | Информационные материалы | 3 |
| 1.2 | Направленность программы | 3 |
| 1.3 | Актуальность педагогическая целесообразность программы | 3 |
| 1.4 | Отличительные особенности программы | 3 |
| 1.5 | Адресат программы | 4 |
| 1.6 | Срок освоения программы | 4 |
| 1.7 | Форма обучения | 4 |
| 1.8 | Режим занятий | 5 |
| 1.9 | Цель и задачи программы  | 5 |
| II | КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ |  |
|  | 2.1 | Объем программы | 5 |
| 2.2 | Содержание программы | 5 |
| 2.3 | Планируемые результаты освоения программы | 13 |
| III | КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ |  |
|  | 3.1 | Учебный план | 15 |
|  | 3.2 | Календарный учебный график | 15 |
|  | 3.3 | Оценочные материалы | 17 |
|  | 3.4 | Методические материалы | 18 |
| IV | ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ |  |
|  | 4.1. Условия реализации программы | 19 |
|  | 4.2. Список литературы | 20 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 **1.1. Информационные материалы**

 Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» составлена на основе теоретического и практического опыта работы педагога, в соответствии с документами в сфере образования:

- ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.№ 273-ФЗ;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 № 61573.;

- правоустанавливающими документами и локальными нормативными актами ГОКУ «СКШ р.п. Лесогорск».

**1.2. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Мини-футбол» имеет ***физкультурно-спортивную направленность***с общекультурным уровнем освоения.

**1.3. Актуальность программы**

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В формировании логического и системного мышления занятие спортивной секции по футболу способно сыграть существенную роль. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение футбольного матча, позволяет отнести футбол не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узко - специальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре футбол.

**1.4. Отличительные особенности программы, её новизна.**

Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

**1.5. Адресат программы. Возраст и особенности контингента учащихся.**

Основной контингент – учащиеся от 11 до 16 лет.

В группы спортивного оздоровления по футболу принимаются все желающие, интересующиеся этой увлекательной игрой независимо от наличия специальных способностей и не имеющие ограничения по здоровью.

 Смысл деятельности групп спортивного оздоровления определяется не только и не столько узко - специальными спортивно-учебными задачами, сколько общеразвивающими и воспитательными. Важно, чтобы занятия футболом оказали благотворное воздействие на развитие каждого ребенка, на его способности к обучению вообще, пригодились ему в жизни. Кроме того, представляется важным занять досуг учащихся интересным и полезным делом, показать увлекательные и содержательные возможности такого досуга.

Программа «Мини-футбол» адресована учащимся школы в возрасте 11-16 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

**1.6. Срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Процесс обучения можно условно разделить на 2 этапа: начальное обучение и более углубленный курс. Первый этап – 1-2 годы обучения, связан с освоением основных правил футбольной игры и принципов ведения четких технических действий. Второй этап – 3-й обучения – углубленное изучение футбольной тактики.

В силу индивидуальных способностей детей «программные этапы» возможно рассматривать как ступени обучения. Переход на следующую ступень (в группы 2-го этапа) осуществляется в зависимости от освоения учащимся Программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения по 144 часов в год. Занятия 2 раза в неделю по два учебных часа.

**1.7. Форма обучения.**

Занятия проводятся в очной форме. Уроки (лекции), как теоретическое объяснение учебного материала. Практические занятия в форме: практических занятий, игры, соревнований, турниров.

**Формы работы с учащимися.**

• фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, объяснение учебного материала). Движения от простого к сложному выстраивают логику освоение основных тематических разделов программы. Это делает процесс обучения органичным и непринужденным;

• групповая: организация работы в группах; индивидуальная работа – анализ ошибок в сыгранном матче или в тренировочном процессе.

• индивидуальная: организуется для работы с детьми, с целью подготовки их участие в различных футбольных турнирах, соревнованиях.

**1.8. Режим занятий.**

Все года обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа. При подготовке к соревнованиям возможна организация индивидуальных занятий по специальному графику.

**1.9. Цель и задачи.**

**Цель программы:** формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

**Задачи программы:**

***Образовательные:***

 обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;

 дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;

 дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;

 обучить формированию индивидуального двигательного режима.

***Развивающие*:**

 формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;

 развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;

 формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;

 развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

 формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

***Воспитательные:***

 способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

  способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

1. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.**

**2.1. Объём программы.**

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 144 часа в год.

**2.2. Содержание программы.**

**Содержание курса программы для группы 1 года обучения.**

**Тема 1. История футбола**

**Теория:** История зарождения футбола, История чемпионатов Мира и Европы, Современный футбол.

**Тема 2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория:** Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале.

**Тема 3. Правила игры в футбол.**

**Теория:** Правила игры в футболе. Жесты судей.

**Тема 4: Санитарно-гигиенические требования.**

**Теория:** Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

**Тема 5. Техническая подготовка:**

**Теория:** Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

***Практика:*** Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)

**Тема 6. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

**Практика:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

**Тема 7. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Развитие силовых способностей, развитие скоростных - силовых способностей, развитие координационных способностей, развитие выносливости, развитие гибкости, развитие скоростных способностей, подвижные игры**.**

**Практика:** Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости. Бег по пересеченной местности. Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов. Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижные игры.

**Тема 8. Подвижные игры.**

**Практика:** «Вызов номеров». «Поймай палку». «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки». «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь». «Салки в парах». «Бег-преследование». «Встречная эстафета в четверках». «Быстрые передачи».

**Тема 9. Игра в футбол малыми составами.**

**Практика:** Игры 2х2, 3х3, 5х5, 6х6.

**Тема 10. Учебные игры.**

 **Практика***:* Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире клуба. Сдача контрольно-переводных нормативов.

**Содержание курса программы для группы 2 года обучения.**

**Тема 1. История футбола**

**Теория:** История зарождения футбола, История чемпионатов Мира и Европы, Современный футбол.

**Тема 2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория:** Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале.

**Тема 3. Правила игры в футбол.**

**Теория:** Правила игры в футболе. Жесты судей.

**Тема 4: Санитарно-гигиенические требования.**

**Теория:** Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

**Тема 5. Техническая подготовка:**

**Теория:** Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

***Практика:*** Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)

**Тема 6. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

**Практика:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

**Тема 7. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Развитие силовых способностей, развитие скоростных - силовых способностей, развитие координационных способностей, развитие выносливости, развитие гибкости, развитие скоростных способностей, подвижные игры**.**

**Практика:** Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости. Бег по пересеченной местности. Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов. Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижные игры.

**Тема 8. Подвижные игры.**

**Практика:** «Вызов номеров». «Поймай палку». «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки». «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь». «Салки в парах». «Бег-преследование». «Встречная эстафета в четверках». «Быстрые передачи».

**Тема 9. Игра в футбол малыми составами.**

**Практика:** Игры 2х2, 3х3, 5х5, 6х6.

**Тема 5. Учебные игры.**

 **Практика***:* Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире клуба. Сдача контрольно-переводных нормативов.

**Содержание курса программы для группы 3 года обучения.**

**Тема 1. История футбола**

**Теория:** История зарождения футбола, История чемпионатов Мира и Европы, Современный футбол.

**Тема 2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**Теория:** Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале.

**Тема 3. Правила игры в футбол.**

**Теория:** Правила игры в футболе. Жесты судей.

**Тема 4: Санитарно-гигиенические требования.**

**Теория:** Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю.

**Тема 5. Техническая подготовка:**

**Теория:** Передвижения и остановки, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча и обводка, отбор мяча, вбрасывание мяча, игра вратаря, выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

***Практика:*** Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в футболе. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате. Повторение всех видов отбора мяча. Повторение всех видов отбора мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.)

**Тема 6. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

**Практика:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3: 1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.

**Тема 7. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Развитие силовых способностей, развитие скоростных - силовых способностей, развитие координационных способностей, развитие выносливости, развитие гибкости, развитие скоростных способностей, подвижные игры**.**

**Практика:** Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Поднимание прямых ног в висе. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег с отягощением. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча. Бег по лабиринту. Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой». Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности. Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями. Переменный бег с варьированием скорости. Бег по пересеченной местности. Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Бег с максимальной частотой шагов. Удары мяча ногой в быстром темпе в стену. Переменный бег. Подвижные игры.

**Тема 8. Подвижные игры.**

**Практика:** «Вызов номеров». «Поймай палку». «Поймай мяч». «Салки». «Охотники и утки». «Перехвати мяч». «В одно касание». «День и ночь». «Салки в парах». «Бег-преследование». «Встречная эстафета в четверках». «Быстрые передачи».

**Тема 9. Игра в футбол малыми составами.**

**Практика:** Игры 2х2, 3х3, 5х5, 6х6.

**Тема 10. Учебные игры.**

 **Практика***:* Соревновательная практика. Участие в итоговом рейтинговом турнире клуба. Сдача контрольно-переводных нормативов.

**2.3. Планируемые результаты обучения:**

***Предметные:***

 учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;

 учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;

 учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,

 учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

*учащиеся получат возможность научиться:*

 применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;

 применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);

 применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;

 организовывать и судить школьные соревнования.

***Метапредметные результаты:***

учебно-интеллектуальные:

*учащиеся научатся:*

 выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями еѐ реализации;

 адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, еѐ объективную трудность и собственные возможности еѐ решения;

 использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

*учащиеся получат возможность научиться:*

 определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;

 осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;

 выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-коммуникативные

*учащиеся научатся:*

 организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;

 работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

*учащиеся получат возможность научиться:*

 координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;

 аргументировать свою позицию и координировать еѐ с позициями партнѐров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные

*учащиеся научатся:*

 работать с информацией;

 применять правила и пользоваться инструкциями;

 использовать знаки, символы, схемы;

*учащиеся получат возможность научиться:*

 устанавливать причинно-следственные связи;

 строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

***Личностные***

*У учащихся будут сформированы:*

 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

 способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

*у учащихся могут быть сформированы:*

 коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;

 критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

Программа подготовки предусматривает этапы:

**-** начальной подготовки (1-2 год обучения);

**-** учебно-тренировочный (3 год обучения).

Организация и проведение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки предполагает систематический учет динамики возрастного и индивидуального развития учащихся.

На начальном этапе подготовки игроков в лапту решаются следующие задачи**:**

– укрепление здоровья;

– всестороннее физическое развитие;

– привитие интереса к занятиям футболом;

–приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

– обучение основам техники и тактики;

– привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;

– отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

На этапе начального обучения занятия должны быть направлены в основном, на развитие общей физической подготовленности с широким использованием разнообразных и доступных средств с целью выявления задатков учащихся.

На следующих годах обучения происходит:

 совершенствование навыков двигательных действий и в их вариативном использовании в учебных занятиях;

 расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;

 расширение границ двигательной активности учащихся за счет развития их физических способностей;

 активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

Наиболее важными в эти два года обучения в учебно-тренировочных группах являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

**Ожидаемые результаты обучения по программе**

***После обучения по программе у учащихся будут:***

 сформированы умения выполнения новых видов двигательных видов деятельности в футболе, умения применять их в быстроменяющейся обстановке;

 знания о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;

 знания об истории и развитии физической культуры и спорта;

 сформированы умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;

 сформированы умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования;

 развиты координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, сила и гибкость) способности;

 сформирован индивидуальный двигательный режим;

 сформированы навыки самоконтроля и самоорганизации;

 сформированы нравственные качества: упорство и настойчивость, стремление к достижению цели, взаимопомощь и взаимовыручка, умение выходить из конфликтных ситуаций во время игры.

1. **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

**3.1. Учебный план.**

 **1-ый год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | История возникновения футбола | **3** | **3** | **-** | **Опрос** |
| **2.** | Правила безопасности во время занятий иных футболистов | **3** | **3** | **-** | **-** |
| **3.** | Правила игры в футбол (основные понятия) | **3** | **3** | **-** | **Опрос** |
| **4.** | Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю | **3** | **3** | **-** | **-** |
| **5.** | Техническая подготовка | **40** | **-** | **40** | **-** |
| **6.** | Тактическая подготовка | **16** |  | **16** |  |
| **7.** | Физическая подготовка | **40** | **-** | **40** | **-** |
| **8.** | Подвижные игры и эстафеты | **12** | **-** | **12** | **-** |
| **9.** | Игра в футбол малыми составами | **14** | **-** | **14** | **-** |
| **10.** | Соревнования. Контрольные испытания | **10** | **-** | **10** | **-** |
|  | **Итого:** | **144** | **12** | **132** |  |

**2-ой год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | История возникновения футбола | **3** | **3** | **-** | **Опрос** |
| **2.** | Правила безопасности во время занятий иных футболистов | **3** | **3** | **-** | **-** |
| **3.** | Правила игры в футбол (основные понятия) | **3** | **3** | **-** | **Опрос** |
| **4.** | Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю | **3** | **3** | **-** | **-** |
| **5.** | Техническая подготовка | **40** | **-** | **40** | **-** |
| **6.** | Тактическая подготовка | **16** |  | **16** |  |
| **7.** | Физическая подготовка | **40** | **-** | **40** | **-** |
| **8.** | Подвижные игры и эстафеты | **12** | **-** | **12** | **-** |
| **9.** | Игра в футбол малыми составами | **14** | **-** | **14** | **-** |
| **10.** | Соревнования. Контрольные испытания | **10** | **-** | **10** | **-** |
|  | **Итого:** | **144** | **12** | **132** |  |

**3-ой год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | История возникновения футбола | **3** | **3** | **-** | **Опрос** |
| **2.** | Правила безопасности во время занятий иных футболистов | **3** | **3** | **-** | **-** |
| **3.** | Правила игры в футбол (основные понятия) | **3** | **3** | **-** | **Опрос** |
| **4.** | Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю | **3** | **3** | **-** | **-** |
| **5.** | Техническая подготовка | **40** | **-** | **40** | **-** |
| **6** | Тактическая подготовка | **16** |  | **16** |  |
| **7** | Физическая подготовка | **40** | **-** | **40** | **-** |
| **7** | Подвижные игры и эстафеты | **12** | **-** | **12** | **-** |
| **9** | Игра в футбол малыми составами | **14** | **-** | **14** | **-** |
| **10** | Соревнования. Контрольные испытания | **10** | **-** | **10** | **-** |
|  | **Итого:** | **144** | **12** | **132** |  |

**3.2. Календарный учебный график**

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий.

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы занятий «Футбол» на 2021/2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 2 сентября 2021 года | 27 мая 2022 года | 36 | 144 | 2 раза в неделю по два учебных часа. |

**3.3. Оценочные материалы.**

Оценочные материалы — методика, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Для определения результативности обучения проводится мониторинг в форме соревнований и физических и технических нормативов.

Для оценки обучающих используется бальная система.

**Критерии оценки обучения**

**1. Оборудование и инвентарь**

1. 1 очко - учащийся слабо знает названия оборудования и инвентаря.

2. 2 очка - учащийся достаточно знает названия оборудования и инвентаря.

3. 3 очка - учащийся твердо названия оборудования и инвентаря.

**2. Правила игры в футбол**

1. 1 очко - учащийся слабо знает правила футбола.

2. 2 очка - учащийся достаточно знает правила футбола.

3.3 очка - учащийся твердо знает правила футбола.

**3. Нормативы**

Бег 60 м, прыжок в длину/высоту, челночный бег, бег 1км, бег 2 и 3 км, подтягивание, отжимания, пресс, метание, тройной прыжок.

Оценка нормативов зависит от возраста ребенка.

**4.Тактика**

Игра 3:3, игра 4:4

1. 1 очко - учащийся владеет менее чем ½, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при игре.

2. 2 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более ½, не активно применяет их при игре.

3.3 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более ½, активно применяет их при игре.

**5. Техника**

Жонглирование, передачи внутренней и внешней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы

1. 1очко - учащийся владеет менее чем ½, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при игре.

2. 2 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более ½, не активно применяет их при игре.

3.3 очка - объём усвоенных умений и навыков составляет более ½, активно применяет их при игре.

Общая оценка:

Высокий уровень - не менее 15 очков.

Средний уровень – не менее 10 очков.

Низкий уровень – не менее 5 очков.

***Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:***

 тестирование (индивидуальное),

 открытые занятия,

 соревнования, спартакиады, матчи, турниры,

 педагогическое наблюдение,

 отзывы детей и родителей.

***Контроль осуществляется***: по двигательной активности - на основании результатов тестов.

***Способы фиксации результата:***

1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый),

2. Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.

3. Дневники достижений.

**3.4. Методические материалы.**

***Методические материалы для тренера-преподавателя.***

Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.

Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.

Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.

Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.

Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.

Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.

***Методические материалы для обучающихся.***

Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.

Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).

Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.

Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.

Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.

Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.

Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.

Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

1. **ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ.**

**4.1. Условия реализации программы.**

Реализация программы осуществляется на базе ГОКУ «СКШ р.п. Лесогорск»

**Материально-технические условия реализации программы:**

1.Футбольное поле.

2. Спортивный зал.

3. Футбольные ворота.

4. Футбольные мячи.

5. Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).

6. Гимнастические маты.

7. Шведская стенка.

8. Комплекты индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная).

9. Секундомеры

10. Звуковая и видеоаппаратура

11. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.

12. Квалифицированные кадры педагогических и медицинских работников.

**4.2. Список литературы.**

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с

2.Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.

3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971.

4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.

5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.

6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.

7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.

8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.

9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.

10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3

11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.

12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.

13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией

Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.

14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров

спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.

15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

**Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):**

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.

2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.

3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005

 4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.

 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.

 6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.

7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003