Муниципальное автономное учреждение городского округа Перевозский
Нижегородской области «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Чайка»
(МАУ ФОК «Чайка»)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 28.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАУ ФОК «Чайка»
№ 91-пд от 31.08.2020г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности
«ФУТБОЛ»
Возраст обучающихся 5-17 лет
Срок реализации: 4 года

Составитель:
тренеры-преподаватели
Любезнов С.В.,
Агеев П.В.

г. Перевоз
2020 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее по тексту – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов (М.: «Советский спорт», 2010), на основании Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», в соответствии с письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

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

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

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Занятия футболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во

многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы.

Целью программы является выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности.
2. Воспитание личностных качеств.
3. Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Программа составлена для обучения на спортивно – оздоровительном этапе и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в играх и соревнованиях.

К освоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, физической подготовки и при отсутствии медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы - 4 года.

Программа рассчитана на 864 часа, 36 учебных недель в год, 3 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

1. Организационно-педагогические условия

Организационно – педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: от 10 до 20 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 академических часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 6 академических часов.

Минимальный возраст зачисления – 5 лет.

Материально-техническое оснащение: Спортзал: Стандартные ворота (футбольные), мячи футбольные, скакалки, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические, универсальное табло с бегущей строкой, сетка заградительная, сетка защитная, трибуна «Матрешка» трехрядная, конусы разметочные, штанги

для конусов, стена шведская, маты гимнастические, медицинболы, измеритель давления мячей; Тренажерный зал: Спортинвентарь: профессиональный велотренажер вертикальной посадки, тренажеры силовые, велотренажер, гантели неразборные, грифы, набор дисков, скамейка для пресса; Кинозал: экран, проектор, акустическая система (колонки), плеер Denon, активный акустический комплект, эквалайзер, кресла кинотеатральные, компьютер (процессор, клавиатура, мышь, колонки), монитор. Футбольное поле. Бассейн.

2. Формы аттестации

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующем в учреждении локальным нормативным актом.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке.

Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме и вначале учебного года обучающиеся выполняют тестовые упражнения по общей физической подготовке. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Оценка текущего контроля успеваемости осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Отсутствие без уважительной причины обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия, считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если

обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке

Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов в конце учебного года.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки **специальной физической и технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить тестовые упражнения из прилагаемого перечня. При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке, сдать контрольно-переводные нормативы.

3. Учебный план

№ п/п	***Разделы***	***Фома промежуточной аттестации***	***Год обучения***				
			1 год	***2 год***	***3 год***	***4 год***	***Итого***
1	Теоретическая подготовка	Контрольно-переводные нормативы	6	6	6	6	24
2	Общая физическая подготовка	Контрольно-переводные нормативы	75	69	60	50	254
3	Специальная физическая подготовка	Контрольно-переводные нормативы	66	51	51	70	238
4	Технико-тактическая подготовка	Контрольно-переводные нормативы	69	90	99	90	348
ИТОГО:			***216***	***216***	***216***	***216***	***864***

Каникулы с 01 по 10 января; с 01 июня по 31 августа.

4. Календарный учебный график

1 год обучения

№ недели	Разделы				Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	
1		4	2		6
2		2	2	2	6
3		2	2	2	6
4		2	3	1	6
5		3	1	2	6
6	2	2	1	1	6
7		2	2	2	6
8		2	2	2	6
9		2	2	2	6
10		2	2	2	6
11		2	2	2	6
12		3	2	1	6
13		3	1	2	6
14		2	2	2	6
15		2	2	2	6
16	2	1	1	2	6
17		2	2	2	6
18		1	2	3	6
19		2	3	1	6
20		2	2	2	6

21		2	2	2	6
22		2	2	2	6
23		2	2	2	6
24		2	2	2	6
25		2	2	2	6
26		3	1	2	6
27		2	2	2	6
28	2	2	1	1	6
29		3	2	1	6
30		2	2	2	6
31		2	1	3	6
32		2	2	2	6
33		2	2	2	6
34		2	1	3	6
35		1	1	4	6
36		1	3	2	6
ИТОГО	***6***	***75***	***66***	***69***	***216***

2 год обучения

№ недели	Разделы				Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	
1		2	2	2	6
2		2	2	2	6
3		2	1	3	6

4		2	2	2	6
5		2	1	3	6
6	2	1	1	2	6
7		2	1	3	6
8		2	2	2	6
9		2	2	2	6
10		2	2	2	6
11		2	2	2	6
12		2	1	3	6
13		2	2	2	6
14		2	2	2	6
15		2	1	3	6
16		2	1	3	6
17	2	1	1	2	6
18		1	2	3	6
19		1	1	4	6
20		2	2	2	6
21		2	2	2	6
22		3	1	2	6
23		3	1	2	6
24		2	2	2	6
25	2	1	1	2	6
26		2	1	3	6
27		2	1	3	6

28		2	2	2	6
29		3	1	2	6
30		1	2	3	6
31		2	1	3	6
32		2	1	3	6
33		2	1	3	6
34		2	1	3	6
35		2	1	3	6
36		2	1	3	6
ИТОГО	***6***	***69***	***51***	***90***	***216***

3 год обучения

№ недели	Разделы				Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	
1		2	2	2	6
2		2	2	2	6
3		2	2	2	6
4		2	3	1	6
5		1	1	4	6
6	2	1	1	2	6
7		2	2	2	6
8		2	1	3	6
9		2	2	2	6
10		2	2	2	6

11		2	1	3	6
12		1	2	3	6
13		1	2	3	6
14		2	2	2	6
15		2	2	2	6
16	2	1	1	2	6
17		2	1	3	6
18		2	1	3	6
19		2	3	1	6
20		2	2	2	6
21		2	1	3	6
22		2	1	3	6
23		2	1	3	6
24		2	1	3	6
25		2	1	3	6
26		2	1	3	6
27		2	1	3	6
28	2	2	1	1	6
29		1	1	4	6
30		1	1	4	6
31		1	1	4	6
32		1	1	4	6
33		2	1	3	6
34		1	1	4	6

35		1	1	4	6
36		1	1	4	6
ИТОГО	***6***	***60***	***51***	***99***	***216***

4 год обучения

№ недели	Разделы				Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**8**
1		1	3	2	6
2		1	3	2	6
3		1	3	2	6
4		1	3	2	6
5		1	2	3	6
6	2	1	1	2	6
7		1	3	2	6
8		2	1	3	6
9		2	2	2	6
10		2	2	2	6
11		2	1	3	6
12		1	2	3	6
13		1	2	3	6
14		2	2	2	6
15		2	2	2	6
16	2	1	1	2	6
17		1	2	3	6

18		1	2	3	6
19		1	4	1	6
20		1	3	2	6
21		1	3	2	6
22		2	2	2	6
23		2	1	3	6
24		2	2	2	6
25		2	1	3	6
26		2	2	2	6
27		2	1	3	6
28	2	2	1	1	6
29		1	2	3	6
30		1	3	2	6
31		1	3	2	6
32		1	1	4	6
33		2	1	3	6
34		1	1	4	6
35		1	1	4	6
36		1	1	4	6
ИТОГО	***6***	***50***	***50***	***84***	***216***

5. Рабочая программа

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки.

«Теоретическая подготовка». В разделе представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране и за рубежом, основах спортивной тренировки, правил игры в футбол, организация и проведение соревнований, знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности на тренировочных занятиях, спортивно - массовых мероприятиях и в обеспечении

личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

«Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого обеспечивает всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляет здоровье, развивает основные физические качества.

«Специальная физическая подготовка» представлены упражнения, которые, исходя из особенностей футбола и задач подготовки, с учетом характера игровой деятельности подразделяются на неспецифические, т.е. упражнения без мяча и специфические, т.е. упражнения с мячом, которые способствуют освоению современной техники футбола и умение применять ее в игре.

«Технико-тактическая подготовка» включает в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, а так же специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом), которые позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики футбола, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

«Контрольные игры и соревнования» содержит необходимое количество времени для приобретения всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков, приобретение соревновательного опыта; содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и реализуется поэтапно с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей организма в подростковом возрасте.

В реализации программы предусматривается самостоятельный подбор необходимого материала по соблюдению правил безопасности и теоретической подготовке для всех групп подготовки. При всем этом необходимо соблюдать дифференцированный подход к возрасту и подготовленности обучающихся.

Соблюдение методических принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, постепенного повышения требований, на которых должен строиться тренировочный процесс, дает возможность последовательно от года к году решать задачи по годам подготовки.

1-й год обучения

Задачи:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- комплектование учебных групп;
- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и гибкости;
- первоначальное обучение формирования правильных движений футболиста без мяча;
- первоначальное обучение основным приемам техники владения мячом и с основными способами их выполнения;
- освоение основ индивидуальной и групповой тактики игры в футбол;
- участие в соревнованиях по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам;
- первоначальное обучение выполнению контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Теоретическая подготовка (6 часов)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Массовый народный характер спорта в России. Правила поведения в спортивном зале, на футбольном поле. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки.

. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая физическая подготовка (75 часов)

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.

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 (медицинбола) друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правового 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 3х10 м, 4х10 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.

Специальная физическая подготовка (66 часов)

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости.

Неспецифические. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».

Специфические. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Технико-тактическая подготовка (69 часов)

Техника владения мячом

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. *Первоначальное обучение.* Удары по мячу ногой правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по мячу головой. *Первоначальное обучение.* Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка с места по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении.

Остановка мяча. Первоначальное обучение. Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. *Первоначальное обучение.* Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров.

Обманные движения. *Первоначальное обучение.* Обманные движения: с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.

Отбор мяча. *Первоначальное обучение.* Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. *Первоначальное обучение.* Вбрасывание мяча из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног.

Индивидуальные действия. *Первоначальное обучение.* Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при

стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»; Спортивные игры с элементами ручного мяча, баскетбола по упрощенным правилам. Эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

2-й год обучения

Задачи:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- комплектование учебных групп;
- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и гибкости;
- первоначальное обучение технике передвижения;
- первоначальное обучение приемам техники владения мячом и с основными способами их выполнения, с дальнейшим расширением круга изучаемых приемов и способов;
- первоначальное обучение основам индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- углубленное обучение основам командной тактики игры в футбол;
- участие в соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини – футболу;
- первоначальное обучение в выполнении тестовых упражнений по выполнению требований по специальной физической подготовке;
- углубленное обучение в выполнении тестовых упражнений по выполнению требований по общей физической подготовке.

Теоретическая подготовка (6 часов)

Тема 1. Развитие футбола в России и за рубежом.

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.

Тема 2. Строение и функции организма человека.

Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.

Тема 4. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Тема 6. Правила игры в футбол.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом.

Общая физическая подготовка (69 часов)

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.

Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча друг другу двумя руками, из-за головы, снизу - вверх. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения: длинный кувырок вперед, перекаты в группировки, через правое, левое плечо. Стойка на лопатках. «Полушпагат».

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.

Старты из различных исходных положений. Бег на 10, 15, 20, 30 м., бег приставным и скрестным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием бедра. Прыжки со скакалкой. Толкание набивного мяча (1кг) от груди, вперед, вверх.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол.

Плавание. Плавание произвольным стилем.

Специальная физическая подготовка (51 час)

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.

Технико-тактическая подготовка (90 часов)

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.

Тактическая подготовка

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: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Индивидуальные действия с мячом: 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: 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: выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: 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: 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: 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 3х3, 4х4, 5х5, применяя в них изученный программный материал.

Тактика вратаря: организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказ партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

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 3х3, 4х4, 5х5, 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.

Упражнения интегрального характера: передачи мяча в парах в движении с последовательным ударом по цели. Передачи мяча в тройках в движении с последовательным ударом по цели. Игры: 2 против 1, 3 против 1, 4 против 2. Организация атаки при использовании противником обороны по принципу персональной и организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке флангом и через центр, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника флангом и через центр. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные умения по заданию тренера.

3-й год обучения

Задачи:

- продолжение комплектования учебных групп;
- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и гибкости;
- первоначальное и углубленное обучение техники передвижения;
- первоначальное и углубленное обучение приемам техники владения мячом и с основными способами их выполнения, с дальнейшим расширением круга изучаемых приемов и способов;
- первоначальное и углубленное обучение индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини - футбол;
- участие в соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини – футболу;
- углубленное обучение в выполнении тестовых упражнений по выполнение требований по специальной физической подготовке;

- закрепление выполнения тестовых упражнений по выполнение требований по общей физической подготовке;
- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей и специальной физической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно».
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Теоретическая подготовка (6 часов)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

Тема 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 3. Тактическая подготовка.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Зависимость тактического построения игры от различных факторов.

Тема 4. Основы методики обучения и тренировки.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема5 . Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.

Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях.

Тема 6. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления до пущенных в игре ошибок. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или не выполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Общая физическая подготовка (60 часов)

Строевые упражнения

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 в равновесие: ходьба широким шагом, с хлопком поднятой ногой. Висы: на согнутых руках. Упражнения с помощью партнера

(пассивные наклоны, отведение рук до предела). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами броски друг другу одной рукой от правового и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Упражнения с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. 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

Гимнастика с элементами акробатики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

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

Высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.

Спортивные игры

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

Плавание

Плавание произвольным стилем без учёта времени на 25, 50, 100 м и более.

Специальная физическая подготовка (51 час)

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 перекладывание 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. 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.

Техническо-тактическая подготовка (99 часов)

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. *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 ногой.

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 ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу).

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 построение «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 3х3, 4х4, 5х5, применяя в них из ученного программного материала.

Тактика вратаря

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

Упражнения интегрального характера: передачи мяча в парах в движении с использованием комбинации «скрещивание» с последовательным ударом по цели. Игры: 2 против 1, 3 против 1,4 против 2 с целевыми заданиями. Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты и организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке от ворот, выбор позиции и

взаимодействие игроков при обороне, атака противника от своих ворот. Обучение игре в квадратах 3 х3, 4х4, 5х5 с одним нейтральным.

Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные навыки по заданию тренера.

4-й год обучения

Задачи:

- продолжение комплектования учебных групп;
- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и гибкости;
- первоначальное обучение техники передвижения;
- первоначальное и углубленное обучение приемам техники владения мячом;
- первоначальное обучение индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини - футбол;
- участие в соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини – футболу;
- закрепление выполнения контрольных нормативов по выполнение требований по общей и специальной физической подготовке;
- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей и специальной физической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно»;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Теоретическая подготовка (6 часов)

Тема 1. Врачебный контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 2. Техническая подготовка

Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Тема 3. Тактическая подготовка.

Разбор по видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

Тема 4. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 5. Основы методики обучения и тренировки.

Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.

Тема 6. Организация и проведение соревнований.

Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Общая физическая подготовка (50 часов)

Строевые упражнения

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.

Упражнения в равновесие: с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Висы: согнувшись. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с использованием различного спортинвентаря и предметов. Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой, в ограниченном пространстве.

Упражнения с набивным мячом: наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правового и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову.

Акробатические упражнения

Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом, назад, в стойку на коленях. Разнонаправленные движения руками и ногами. Перекаты в стороны назад через правое, левое плечо.

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

Низкий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный бег до 6 минут, ускорение на дистанции 15, 20, 30 метров, встречная эстафета. Бег на 30 и 60 метров на результат, метание малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на дальность, в цель.

Спортивные игры

Спортивные игры: волейбол по упрощенным правилам.

Плавание

Освоение одного из стилей плавания.

Специальная физическая подготовка (70 часов)

Упражнения для развития быстроты

Неспецифические. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта и сходу с максимальной скоростью. 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.

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.

Техническо-тактическая подготовка (90 часов)

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 вбрасывание 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.

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 ведении 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 ведении мяча от своих ворот.

Интегральная подготовка

Упражнения интегрального характера: передачи мяча в тройках в движении с использованием комбинации «скрещивание», «стенка» с последовательным ударом по цели. Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты с использованием комбинаций «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча», «пас на третьего» и организация обороны по принципу комбинированной защиты. Обучение игре в квадратах 3х3, 4х4, 5х5 с двумя нейтральными.

Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные навыки по заданию тренера.

6. Оценочные материалы

Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки физической и технической подготовленности футболистов

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение упражнения даются 2-3 попытки, кроме теста бег 6 мин, где даётся одна попытка, т. к. по длительности и интенсивности выполнение этих тестов требует больших затрат физических сил. Учитывается лучший результат.

Бег 10 м, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона, в спортивной обуви без шипов.

Челночный бег 30м (10+10+10) - пробегание отрезков в обе стороны с обеганием стоек.

Бег 6 мин. для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все спортсмены начинают непрерывный бег в течение 6 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где спортсмен услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции.

Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша и остановит мяч ногой. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише - время бега от начала движения до остановки мяча на или за линией финиша.

Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даётся три попытки. Учитывается лучший результат.

Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет - с 11м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в заданную половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не менее чем в 10 м за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Игрок должен вести мяч 20м, далее

обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится на расстоянии 10 м от штрафной площади, через каждые 2 м - ещё три), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. В случае если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Даётся три попытки, засчитывается лучший результат.

Жонглирование мячом выполняется ударами правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них хотя бы по одному разу - головой, правым и левым бедром.

Удар по мячу ногой с рук на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 10 м.

Вбрасывание мяча рукой на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 3 м.

Контрольные нормативы 1-го года обучения

Специализация и направленность		Вид и № упражнения	Норматив
Общая физическая подготовка	Скорость	1. Бег 10 м (сек)	Улучшение результата
	Скоростно - силовая	2. Прыжок в длину с места (см)	Улучшение результата
Специальная физическая подготовка	Скоростно - силовая	3. Вбрасывание мяча руками (м)	3
	Скорость	4. Бег 30 метров ведением мяча (сек)	8
Техническая подготовка	5.Удары на точность по воротам		1
	6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		15
	7. Жонглирование мячом (раз)		2

Контрольные нормативы 2-го года обучения

Специализация и направленность		Вид и № упражнения	Норматив
Общая физическая подготовка	Скорость	1.Бег 30 м (сек)	Улучшение результата
	Скоростная выносливость	2.Челночный бег 3х10 м(сек)	Улучшение результата

	Выносливость	3. Бег 6 мин (м)	Улучшение результата
	Скоростно-силовая	4. Прыжок в длину с места (см)	Улучшение результата
	Сила	5. Подтягивание на перекладине (раз)	Улучшение результата
Для полевых игроков			
Специальная физическая подготовка	Скоростно - силовая	6. Вбрасывание мяча руками (м)	4
	Для полевых игроков и вратарей		
	Скоростно - силовая	7. Удары по мячу на дальность (м)	16
	Скорость	8. Бег 30 метров с ведением мяча (сек)	7,2
Техническая подготовка	*Для полевых игроков*		
	9. Удары на точность по воротам (м)		2
	10. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		12,8
	11. Жонглирование мячом (раз)		3

Контрольные нормативы 3-го года подготовки

Специализация и направленность		Вид и № упражнения	Норматив
Общая физическая подготовка	Скорость	1.Бег 60 м (сек)	Улучшение результата
	Скоростная выносливость	2.Челночный бег 3х10 м(сек)	Улучшение результата
	Выносливость	3. Бег 6 мин (м)	Улучшение результата
	Скоростно-силовая	4. Прыжок в длину с места (см)	Улучшение результата
	Сила	5. Подтягивание на перекладине (раз)	Улучшение результата
Для полевых игроков			
Специальная физическая подготовка	Скоростно - силовая	6. Вбрасывание мяча руками (м)	5
	Для полевых игроков и вратарей		

	Скоростно - силовая	7. Удары по мячу на дальность (м)	20
	Скорость	8. Бег 30 метров с ведением мяча (сек)	7,0
Техническая подготовка	*Для полевых игроков*		
	9. Удары на точность по воротам (м)		3
	10. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		10,2
	11. Жонглирование мячом (раз)		4

Контрольные нормативы 4-го года подготовки

Специализация и направленность		Вид и № упражнения	Норматив
Общая физическая подготовка	Скорость	1.Бег 60 м (сек)	Улучшение результата
	Скоростная выносливость	2.Челночный бег 3х10 м(сек)	Улучшение результата
	Выносливость	3. Бег 6 мин (м)	Улучшение результата
	Скоростно-силовая	4. Прыжок в длину с места (см)	Улучшение результата
	Сила	5. Подтягивание на перекладине (раз)	Улучшение результата
Для полевых игроков			
Специальная физическая подготовка	Скоростно - силовая	6. Вбрасывание мяча руками (м)	8
	Для полевых игроков и вратарей		
	Скоростно - силовая	7. Удары по мячу на дальность (м)	26
	Скорость	8. Бег 30 метров с ведением мяча (сек)	6,8
Техническая подготовка	*Для полевых игроков*		
	9. Удары на точность по воротам (м)		4
	10. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		10
	11. Жонглирование мячом (раз)		5

Литература

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра - Спорт, Олимпия пресс.2004.

2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. «ФОН» М. ФиС. 1980

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М. ФиС 1978.

4. Джармен. Д. Футбол для юных. Перевод с английского. М. ФиС. 1982.

5. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М.2011.

6. Жан – Люк Чесно, Жерар Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике. М.ТВТ Дивизион. 2006.

7. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коуэрвер В., Ткачук В.Г. Уроки футбола. Киев. Здоровье.1985.

8. Краснощеков В.В., Бауэр В.Г., Литвинчук Е.М., Круглыхин В.А. Система контроля и оценки подготовленности воспитанников отделения футбола СДЮШОР города Бронницы (Методические рекомендации). 2004г.

9. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М.;2010.

10. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

11. Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».

12. 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., Лужнецкая наб., 8, Российский футбольный союз. 1996.