

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ФУТБОЛЬНАЯ ШКОЛА «ДИНАМО»**

г. Кострома, бульвар Петровского д.64, стадион «Динамо»
тел. +7 (4942) 42-58-51.

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете «Детско-
юношеская футбольная школа «Динамо»
от « 28 » августа 2015г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом генерального директора «Детско-
юношеская футбольная школа «Динамо»
«11» марта 2016 г. № 10а



М.В. Трефилов

**Дополнительная предпрофессиональная
образовательная программа
ФУТБОЛ**

Срок реализации: до 10 лет

г. Кострома, 2016 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическая часть
4. Система контроля и зачетные требования
5. Перечень информационного обеспечения

1. Пояснительная записка

В соответствии со статьей 12 ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273, образовательная программа определяет содержание образования. Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, учитывать разнообразие мировоззренческих подходов, способствовать реализации права обучающихся на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивать развитие способностей каждого человека, формирование и развитие его личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

По типу образовательной организации ЧУДО «Детско-юношеская футбольная школа «Динамо» (далее – Школа) относится к образовательной организации дополнительного образования.

Данная дополнительная предпрофессиональная программа (далее – Программа) составлена на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013г. № 147 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол», приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», примерной программы по футболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, составленной авторами В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010г., СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и

организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» и направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе футбол) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Направленность образовательной программы: физкультурно-спортивная (футбол), спортивно-оздоровительная.

Новизна образовательной программы состоит в том, что данная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (учебно-тренировочные занятия, конкурсы, соревнования, учебно-тренировочные сборы, организация летней оздоровительной компании);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов конкурсов, соревнований и др.);
- средствах обучения (мячи разных размеров в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, ограничительные фишки, конусы, стойки, манишки, гимнастические палки, лестницы, футбольные ворота разных размеров, разновысокие легкоатлетические барьеры).

Актуальность состоит в том, чтобы отвечать потребностям современных детей и их родителей, быть ориентированной на эффективное решение актуальных проблем ребенка и соответствовать социальному заказу общества. Футбол XXI века с полным основанием может рассматриваться как коллективная деятельность, включающая в себя весь спектр социальных, педагогических и психологических проблем общения, взаимовлияний, лидерства в группах, руководства коллективами и командами.

Педагогическое и психологическое обеспечение подготовки спортсменов выражается в четкой организации совместной деятельности футболистов и их тренеров в учебно-тренировочном процессе и во время игры.

Педагогическая целесообразность заключается в том что, с точки зрения педагогики, большое достоинство футбола заключается в его командном характере. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов. Как серьезный положительный фактор в футболе следует отметить интенсивное воспитание спортсменов, направленное на развитие их находчивости, а преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли. Футбол занимает особое место по массовости и популярности в детском и подростковом возрасте.

Футбол – вид спорта, который не требует особых затрат на проведение учебно-тренировочных занятий и экипировку занимающихся. Футбол, в то же время, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма. Это очень зрелищный, динамичный вид спорта, который требует от спортсменов высокой концентрации внимания, хорошей силовой подготовки, отличной координации движений, быстрого переключения с одного игрового момента на другой.

Доступность в проведении учебно-тренировочных занятий позволяют привлечь к тренировкам «трудных» детей, именно такие обучающиеся, как правило, показывают наиболее высокие спортивные результаты.

Цель: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на укрепление здоровья, развитие их личности, уважение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- организация свободного времени детей;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;
- пропаганда, популяризация и развитие спорта в Московской области;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правилам и свободам человека, окружающей природе, семье, Родине, государственной символике;
- адаптация обучающихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию;
- формирование общей культуры;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей.
- отбор одаренных детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в футболе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

Срок реализации Программы: до 10 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на один год. Школа имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Форма реализации Программы: очная.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы составляет от 8 до 18 лет.

Формирование учебных групп:

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- учебно-тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет;
- учебно-тренировочный этап (период спортивной специализации) – свыше 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

На этапе начального разучивания преследуется цель – обучить основам техники двигательного действия, которая решается частными задачами:

- создать общее представление о двигательном действии;
- сформировать общий ритм движения;
- предупредить или устранить ненужные движения.

Основными методами на этапе начального разучивания являются:

- рассказ;
- инструктирование;
- демонстрация.

На втором этапе обучения идет детализированное освоение основ техники.

Основные задачи этапа:

- уточнить технику действий по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам;
- усовершенствовать ритм действий;
- создать предпосылки для вариативного выполнения действия.

Основным является метод целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники.

На третьем этапе обучения идет обучение совершенному владению двигательными действиями в условиях их практического применения, для чего решаются следующие задачи:

- закрепить навык;
- расширить диапазон вариативности его выполнения в различных условиях;
- завершить индивидуализацию в технике выполнения действия.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки Школа использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

- а) анализ физического развития и освоения спортивных навыков;
- б) сдача контрольных нормативов;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			min	max
Начальной подготовки	3	8	16 - 18	26 24 24
Учебно-тренировочный этап	5	10	14 - 16	24 24 22 22 22
Совершенствования спортивного мастерства	2	15	12 -14	16 14

2. Учебный план

Продолжительность и объем реализации

Срок реализации Программы: до 10 лет.

Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся должен составлять от 60 до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Соотношение объемов подготовки к общему объему должно составлять

- теоретическая – не менее 10%;
- общая физическая – от 10 до 20%;
- специальная физическая – от 10 до 20%;
- техника и тактика игры футбол – не менее 45%;
- самостоятельная работа обучающихся – до 10%

Этапы спортивной подготовки	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Совершенств. спортивного мастерства	
	1 г.	2 г.	3 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	1 г.	2 г.
Количество часов/год	276	322	322	414	414	552	552	552	644	644
Количество часов в неделю	6	7	7	9	9	12	12	12	14	14

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению спортивного мастерства в футболе

Основные технические приемы футболистов – это бег, перемещения, прыжки, остановки, повороты, ведение, остановки и передачи мяча самыми различными способами, борьба за мяч и позицию и т. д.

Общая физическая подготовка юного футболиста обеспечивается как упражнениями общеразвивающего характера, так и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания и др.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000, 3000 м, 6- и 12-минутный бег;
- прыжки в длину и высоту с места и с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки, пятикратный прыжок с места;
- метание малого мяча на дальность и в цель, толкание ядра.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.
- длинный кувырок вперед, кувырки назад, перекаты и перевороты.

Лыжная подготовка:

- передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км.

Плавание:

- освоение одного из стилей плавания, старты и повороты, плавание на 25, 50, 100 м и более, прыжки в воду, игры с мячом на воде.

С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность обучающихся.

Волейбол является увлекательным видом спорта, который развивает множество полезных качеств, которые с успехом могут быть использованы в футболе.

Волейбол представляет собой богатый комплекс упражнений для поддержания хорошей физической формы. Это отличная тренировка для сердечно-сосудистой системы. Сама по себе физическая активность способствует улучшению кровообращения, лимфообмена и поддержанию здорового веса. Играя в волейбол, открываются новые подходы к развитию выносливости и силы. Это поможет футболисту, еще лучше проявлять себя в длительных матчах, где приходится выполнять большой объем беговой работы.

Волейбол отлично развивает координацию движений, учит быстро реагировать и действовать в соответствии с игровой ситуацией. Волейбол открывает новые возможности развития координации, что положительно скажется на футбольном мастерстве.

Как в футболе, так и в волейболе очень важно уметь работать в команде. Хороший игрок знает, когда надо отдать мяч другому, а когда можно попытаться забить гол самому. Волейбол учит мгновенно понимать партнеров по команде без слов, на основе их движений и жестов.

Гандбол (ручной мяч) – универсальная спортивная игра, которая имеет общие корни с футболом.

Занятия ручным мячом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия гандболом укрепляют и сердечно-сосудистую систему.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки	Группы начальной подготовки и (час./год)					Учебно-тренировочные группы (час./год)					Совершенствование спортивного мастерства	
	1 г.	2 г.	3 г.	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	1 г.	2 г.		
Теоретическая	24	28	28	37	37	50	50	50	88	88		
Общая физическая	36	42	42	54	54	72	72	72	26	26		
Специальная физическая	11	13	13	37	37	50	50	50	60	60		
Техническая	115	136	136	138	138	127	127	127	110	110		
Тактическая	60	71	71	108	108	181	181	181	280	280		
Участие в соревнованиях	22	22	22	28	28	56	56	56	64	64		
Самостоятельная работа	4	6	6	6	6	8	8	8	8	8		
Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	6	6	8	8	8	8	8		
ИТОГО часов/год	276	322	322	414	414	552	552	552	644	644		
Количество часов в неделю	6	7	7	9	9	12	12	12	14	14		

**Соотношение объемов тренировочного процесса
по разделам обучения (%)**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	4 - 6
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11	9 - 11
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45	26 - 34	18 - 23	13 - 17
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11	13 - 17
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	22 - 28	22 - 28	26 - 34	31 - 39	35 - 45
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6	4 - 6	5 - 8	5 - 8	8 - 10

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	1	1	2	2	2
Всего игр	22	22	28	28	32

3. Методическая часть

В работе с юными футболистами 8-12 лет не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т.к. основная направленность тренировки – обучающая. Для более старших групп в годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период.

Основная задача этого периода – обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: обще- и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе основная направленность тренировки – создание и совершенствование предпосылок, на базе которых достигается «спортивная форма».

Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств.

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствование и освоение новых.

На специально-подготовительном этапе тренировочный процесс направлен на непосредственное становление «спортивной формы»: совершенствование физических качеств и функциональных возможностей футболистов с учетом специфики игры, технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр.

В системе недельных микроциклов после двух недель с высокой общей нагрузкой необходим разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период продолжается 5-6 месяцев.

Рекомендуется предусмотреть в нем промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель, который целесообразно проводить в спортивно-оздоровительном лагере, на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание его на протяжении всего периода.

Техническая подготовка направлена на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. Здесь осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержания физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, подвижные игры и т.п.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения «спортивной формы».

В переходном периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо – лечение и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие «спортивной формы». В межигровых микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей является повышение достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовленности к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки,
- особенностей этапов и периодов подготовки,
- состояния «спортивной формы» игроков,
- технико-тактической подготовленности,
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними,
- общего режима деятельности,
- климатических условий.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые разворачиваются в организме спортсменов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок,
- постепенность повышения нагрузок,
- волнообразность распределения нагрузок.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах и системах. С педагогической – только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. В группах старших возрастов периодически допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке

Средний пульс (уд./мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировки (мин)	Величина нагрузки (ЧСС)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	Большая
		90	15750	Большая
		60	10500	Средняя
		30	5250	Малая
165	79	150	24750	Большая
		120	19800	Большая
		90	14850	Большая
		60	9900	Средняя
150	66	30	4950	Малая
		150	22500	Большая
		120	18000	Большая
		90	13500	Средняя
130	50	60	9000	Средняя
		30	4500	Малая
		180	23400	Большая
		150	19500	Большая
		120	15600	Большая
		90	11700	Средняя
		60	7800	Малая
		30	3900	Малая

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в различных возрастных группах

Группы начальной подготовки (ГНП) – 8-10 лет.

Обучающиеся 8-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход.

Начальное обучение технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не нужно требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много таких, где необходима быстрая и точная реакция на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов.

Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях доступно для обучающихся этого возраста в ограниченных составах – 3х3, 4х4, 5х5 человек и на малых игровых площадках – 20х30м и 30х50м.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умения взаимодействовать с партнерами.

До 50% времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

В начальной подготовке используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные группы (УТГ – 1-2 год) – 11-12 лет.

В работе с юными футболистами 11-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям,

выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Принимаются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения в равновесии, прыжки.

Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к

максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

Компоненты нагрузки	Общая выносливость	Специальная выносливость	Скоростная выносливость	Скорости
Интенсивность	75-85%	90-95%	95-100%	Мах
Продолжительность	длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд/мин	от 20 с до 2-2,5 мин	бег 20-70 м до 6-8 с	бег 15-60 м от 2,5 до 7 с
Интервалы между повторениями	от 1,5 до 3-4 мин	сокращаются от 4-6 до 2 мин	до 2мин в зависимости от длины отрезка	до полного восстановления
Характер отдыха	работа низкой интенсивности	Ходьба	ходьба	ходьба, работа низкой интенсивности
Число повторений	не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 в серии	4-5 в серии	8-10 и более в серии
Интервалы отдыха между сериями		от 15 до 25-30 мин	до 8-10 мин	до 10 мин

Учебно-тренировочные группы (УТГ – 3-5-й годы) – 13-15 лет.

В возрасте 13-15 лет скорость повышается главным образом благодаря восстановлению скоростно-силовых качеств и мышечной системе. Поэтому для воспитания быстроты применяются прыжки, многоскоки, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, метания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз, по 10-15 с) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощением до 50% собственного веса.

Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках 30, 40, 50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной

мощности не более 30-40 с с ЧСС 160-170 уд/мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 с интервалами отдыха 1,5-2,5 мин).

В старших учебно-тренировочных группах большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой).

Группы спортивного совершенствования (ГСС) – 16-18 лет.

В группах спортивного совершенствования вследствие увеличения общего объема применяемых средств тренировки и соревнований все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. Упражнения подбираются:

- по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз.

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и целенаправленно развивать физические качества.

Программный материал для теоретических и практических занятий

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

1. Массовый и народный характер спорта в России.
2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.
3. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.
4. Международное спортивное движение. Достижения российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

1. История развития футбола в России.
2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.
3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.
4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.
2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.
3. 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.
4. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.
5. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.
6. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

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

Тема 6. физиологические основы спортивной тренировки.

1. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

2. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.
3. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.
4. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.
2. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.
3. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.
4. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.
5. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Тема 8. Техническая подготовка.

1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.
2. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. 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, основ технических приемов игры вратаря.

3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Тема 9. Тактическая подготовка.

1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.

2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.

3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

4. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усилением темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

5. 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».

6. Тактические комбинации в нападении и в защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

7. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.

8. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.

Психологическая подготовка.

1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.
3. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.
4. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.

1. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.
2. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся.
3. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.
4. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.
5. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования.
6. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.

7. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий – урок. Понятие о построении урока, комплексных и тематических занятиях.

8. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет.

1. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

2. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам.

3. Индивидуальные планы тренировки.

4. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

5. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

6. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.

1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности

2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

3. Значение спортивных соревнований.

4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. 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.

Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.
3. 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 допущенных в игре ошибок.
4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь.

1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.
2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.
3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени) и его назначение.
4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Физическая подготовка Общая физическая подготовка

Группы начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочные группы (УТГ) и группы спортивного совершенствования (ГСС).

Строевые упражнения. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команда 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.

Упражнение 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 лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игра с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

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

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

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

Акробатические упражнения.

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

Подвижные игры и эстафеты.

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

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

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавание.

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

Специальная физическая подготовка

Группы начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочные (УТГ) и группы спортивного совершенствования (ГСС)

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов». «вызов номеров», «рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с

изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и

бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в сериях. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (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.

Для вратарей. 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.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой и ногой. Прыжки с места с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами».

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Техническая и тактическая подготовка Группы начальной подготовки (8-10 лет)

Техническая подготовка

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удары по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

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

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

Для вратарей – прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадам и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль мячом.

Обманные движения. «Уход» выпадам (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывающемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебно-тренировочные группы (11-12 лет)

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткие, средние или дальние дистанции (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

Ведение мяча. Ведение мяча внешней, средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

Выполнением обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

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

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика нападения.

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

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействия маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и ударам по воротам.

Групповые действия.

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

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Учебно-тренировочные группы (13-14 лет)

Тактическая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мяча. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

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

Остановки мяча. Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

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

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывания мячом. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям.

Созданием численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Учебно-тренировочные группы (15-16 лет)

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой

скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие двигательных качеств, совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ отбора мяча.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.

Учебные и тренировочные игры.

Переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Группы спортивного совершенствования (16-18 лет)

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выиграть единоборство при игре головой, скоростная обводка). Изменение тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

4. Система контроля и зачетные требования

Основными показателями выполнения программных требований по командным игровым видам спорта (футбол) является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Система контроля в Школе подразделяется на:

- текущий;
- промежуточный;
- итоговый.

Текущий контроль предназначен для определения текущего уровня подготовленности обучающегося, динамики его результатов и внесения оперативных корректив в учебно-тренировочный процесс.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после каждого этапа обучения в форме комплекса контрольных упражнений (тестирование).

Итоговая аттестация обучающихся Школы проводится после освоения программы в форме комплекса контрольных упражнений (тестирование).

Тестирования по общей, специальной физической подготовке (ОФП, СФП) и по технико-тактической подготовке (ТТП) являются обязательными для всех обучающихся Школы. Для определения уровня подготовленности используются тесты-упражнения (нормативы).

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с Высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с Высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с Высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с Высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная Техническая программа

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)	Бег на 30 м с Высокого старта (не более 4,90 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

№	Упражнения / возраст	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
По технической подготовке (для полевых игроков):												
1	Удар по мячу на точность	-	-	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	-	-	-	-	-	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3	Жонглирование	-	-	8	10	12	20	25	25	25	25	25
4	Удар на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)	-	-	-	-	45	55	65	75	80	85	90
для вратарей:												
1	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	-	-	-	-	-	30	34	38	40	43	45
2	Бросок рукой мяча на дальность (м)	-	-	-	-	-	20	24	26	30	32	34

1. Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (обучающиеся 10-12 лет - расстояния 11м). Обучающиеся посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30м от линии штрафной площади) вести мяч 20м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший

результат.

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

4. Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом.

Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10м.

Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определятся по сумме лучших ударов обеими ногами.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10м.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3м., разбег не более четырех шагов.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. Котенко Н.В.. – М.: Олимпия, 2007.
2. Комплексный контроль в спортивных играх. Годик М.А., Скородумова А.П.. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
3. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ (Рекомендовано к изданию Техническим комитетом РФС) Москва 2013 Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008. - 272 с.
4. Настольная книга детского тренера. Кузнецов А.А. Футбол.. –М.: Олимпия; Человек 2007. 1 этап (8–10 лет) – 111 с.
5. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. В.В. Варюшин, Р.Ю. Лопачев, 2014.
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. N 147 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. N 730 г. Москва «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
8. Теория и методика подготовки юных футболистов. Лапшин О.Б.. – М.: Человек, 2010. 176 с.
9. Тренировка юных футболистов: учебное пособие, В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. – 112с.
10. Футбол. Настольная книга детского тренера. А.А. Кузнецов. – М.: Профиздат, 2011. – 407с.
11. Футбол: правила игры, 2015г.

12. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. – 128с.

13. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с. : ил.

Дидактический материал

Видеоматериалы, наглядное пособие.

Интернет-ресурсы

1. football.obr-klin.ru
2. fctitan.ru
3. ffmo.ru
4. rfs.ru
5. minsport.gov.ru
6. minsportmo.ru
7. сайт Министерства образования и науки РФ
8. сайт Министерства образования и науки МО