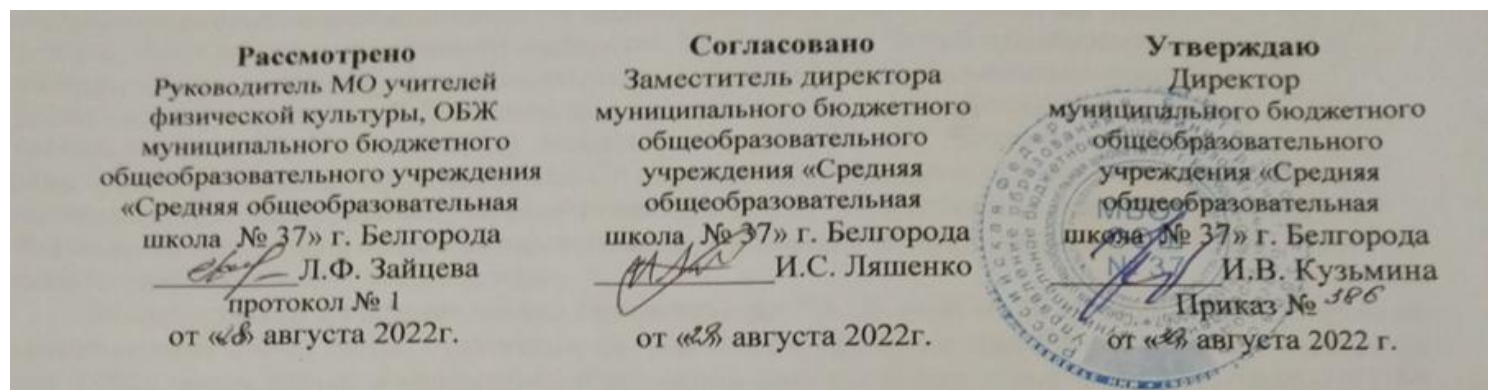


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 37» г. Белгорода**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительному образованию
«Футбол»
(1-8 классы)**

учителя физической культуры

Уколова Даниила Евгеньевича

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к ее участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приемы техники игры вратаря.

Футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется, чуть ли не каждую секунду.

Большое значение имеет влияние, которое оказывает занятия футболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей до

Программа реализует следующие **основные цели**:

1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
3. формирование навыков адаптации в жизни в обществе, профессиональной ориентации;
4. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

1. создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
2. формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в футболе;
3. подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
4. подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

5. организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает следующие особенности подготовки учащихся по футболу:

1. вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
2. постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на периодах (годах) обучения;
3. большой объем соревновательной деятельности.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, носит общеразвивающий, личностно-ориентированный характер, удовлетворяет интересы учащихся, увлекающихся футболом.

Программа рассчитана на один год обучения, предусматривает 171 учебных часов в год (4,5 часов в неделю, 38 учебных недель).

Форма занятий групповая, состав групп постоянный, условия приема свободные при наличии медицинского допуска к занятиям по футболу. Наполняемость групп по 15 человек.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно – воспитательного процесса является учебное занятие.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в матчевых встречах, товарищеских играх;
- участие в городских соревнованиях.

Ожидаемые результаты реализации программы

- Повышение уровня общей и специальной физической подготовки учащихся.
- 2.Овладение тактическими и техническими умениями и навыками по предмету.
- 3.Повышениеколичестваучастников и призеров в соревнованиях различного уровня.
- 4.Формирование теоретических представлений об изучаемом виде спорта, правилах соревнований;
- 5.Формированиеустойчивой потребности в занятиях физкультурой и спортом, в здоровом образе жизни.

Тематическое планирование

1 год обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2.	Техническая подготовка	48	10	45
3.	Тактическая подготовка	40	15	32
4.	Общая физическая подготовка	14	6	13
5.	Специальная физическая подготовка	20	6	16
6.	Игровая подготовка	14	6	10
7.	Инструкторская и судейская практика	6	6	2
8.	Соревнования	2	-	2
9.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2
ИТОГО:		171	49	122

Содержание программы

Общая физическая подготовка (ОФП)

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, круговые движения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, поворот, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.

Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. 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 различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного

бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

Техника владения мячом полевого игрока

Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами. Удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем – над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударе, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а, следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры.

Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

Удары по мячу головой. Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.

Удар лбом с места.

Удар головой в прыжке.

Удар боковой частью головы.

Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А

для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

Обманные движения (финты)

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

Отбор мяча

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат. Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

Техника владения мячом вратаря

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестными шагами, а также прыжки и падения.

Ловля мяча

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией стороне от вратаря.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

Отбивание мяча

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря. Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу одним или двумя кулаками.

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы. Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

Перевод мяча

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. Труднодосягаемые мячи переводят в падении.

Броски мяча

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу. Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика

защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика. Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом.

Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Тактика игры вратаря

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

Действия вратаря в обороне

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах.

Действия вратаря в атаке

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

Руководство действиями партнёров

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. Воспитание высококонкретной личности спортсмена;
2. Развитие процессов восприятия совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
1. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
2. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

3. Развитие способности управлять своими эмоциями;

4. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

1. Осознание игроками задач на предстоящую игру;

2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

Группа 1

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Количество часов
1.			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1,5
2.			Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1,5
3.			Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1,5
4.			Физическая подготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1,5
5.			Физическая подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1,5
6.			Физическая подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1,5
7.			Физическая подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1,5
8.			Физическая подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1,5
9.			Физическая подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1,5
10.			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1,5
11.			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1,5
12.			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Подвижные игры.	1,5
13.			Обучение ударом по неподвижному мячу,	1,5

		чеканка мяча.	
14.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1,5
15.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1,5
16.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1,5
17.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1,5
18.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Товарищеская игра.	1,5
19.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1,5
20.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1,5
21.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1,5
22.		Обводка с помощью обманных движений, отработка и учебных ударов.	1,5
23.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1,5
24.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1,5
25.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1,5
26.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1,5
27.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1,5
28.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1,5
29.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1,5
30.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. Сдача контрольных упражнений.	1,5
31.		Двусторонняя учебная игра.	1,5
32.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1,5
33.		Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1,5
34.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1,5
35.		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1,5
36.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
37.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1,5

38.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1,5
39.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1,5
40.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1,5
41.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1,5
42.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1,5
43.		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1,5
44.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1,5
45.		Отбор мяча перехватом, тактик игры 2 против 1.	1,5
46.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1,5
47.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1,5
48.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1,5
49.		Товарищеская игра	1,5
50.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1,5
51.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1,5
52.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1,5
53.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1,5
54.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1,5
55.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1,5
56.		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1,5
57.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1,5
58.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1,5
59.		Игра на опережение, старты из различных положений.	1,5
60.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1,5
61.		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1,5
62.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1,5
63.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1,5
64.		Прием мяча различными частями тела.	1,5
65.		Изучение финтов, применение при	1,5

			сопротивлении защитника.	
66.			Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1,5
67.			Двусторонняя учебная игра.	1,5
68.			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1,5
69.			Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1,5
70.			Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1,5
71.			Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	1,5
72.			Совершенствования удара по неподвижному и катящемуся мячу.	1,5
73.			Двусторонняя учебная игра.	1,5
74.			Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1,5
75			Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).	1,5
76			Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований.	1,5
77			Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека»	1,5
78			Обязанности судей. Способы судейства.	1,5
			Тактика игры в нападении: высокий темп атаки	1,5
79			Атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника	1,5
80			Атакующие комбинации флангом и центром	1,5
81			Зависимость тактического построения игры от различных факторов	1,5
82			Понятие о стратегии, тактике и стиле игры в футбол.	1,5
83			Основные недостатки в технике футболиста и пути их устранения.	1,5
84			Понятие о стратегии, тактике и стиле игры в футбол.	1,5
85			Индивидуальная, групповая и командная тренировка.	1,5
86			Тактические комбинации в нападении и защите	1,5
87			Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов	1,5
88			Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов	1,5
89			Индивидуальная, групповая и командная тренировка.	1,5
90			Проведение соревнований, подведение итогов.	1,5
91			Основные недостатки в технике футболиста и пути их устранения	1,5
92			Самоконтроль в процессе занятий	1,5
93			Обязанности судей. Способы судейства	1,5
94			Роль судьи как воспитателя	1,5

95			Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону	1,5
96			Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена.	1,5
97			Бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед	1,5
98			Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки	1,5
99			Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.	1,5
100			Понятие о стратегии, тактике и стиле игры в футбол	1,5
101			Проведение соревнований, подведение итогов.	1,5
102			Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1,5
103			Двусторонняя учебная игра.	1,5
104			Индивидуальная, групповая и командная тренировка.	1,5
105			Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, падающих).	1,5
106			Товарищеская игра	1,5
107			Общеразвивающие упражнения, силовая подготовка.	1,5
108			Основные недостатки в технике футболиста и пути их устранения.	1,5
109			Анализ выполнения различных технических приёмов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой	1,5
110			Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке	1,5
111			Усиление темпа атаки в её завершающей фазе	1,5
112			Индивидуальная, групповая и командная тренировка.	1,5
113			Тактические комбинации в нападении и защите	1,5
114			Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1,5

Группа 2

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Количество часов
1			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки	1,5

		детей в данном виде деятельности.	
2		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1,5
3		Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1,5
4		Физическая подготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1,5
5		Физическая подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1,5
6		Физическая подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1,5
6		Физическая подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1,5
8		Физическая подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1,5
9		Физическая подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1,5
10		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1,5
11		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1,5
12		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Подвижные игры.	1,5
13		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1,5
14		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1,5
15		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1,5
16		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1,5
17		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1,5
18		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. Товарищеская игра.	1,5
19		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1,5
20		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1,5
21		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1,5
22		Обводка с помощью обманных движений, отработка учебных ударов.	1,5
23		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1,5
24		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1,5
25		Ведение мяча с активным сопротивлением	1,5

		защитников, удар по неподвижноу мячу внутренней стороной стопы.	
26		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1,5
27		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1,5
28		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1,5
29		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1,5
30		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. Сдача контрольных упражнений.	1,5
31		Двусторонняя учебная игра.	1,5
32		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1,5
33		Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1,5
34		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1,5
35		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1,5
36		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
37		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1,5
38		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1,5
39		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1,5
40		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1,5
41		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1,5
42		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1,5
43		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1,5
44		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1,5
45		Отбор мяча перехватом, тактик игры 2 против 1.	1,5
46		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1,5
47		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1,5
48		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1,5
49		Товарищеская игра	1,5
50		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в	1,5

			квадрате.	
51			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1,5
52			Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1,5
53			Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1,5
54			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1,5
55			Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1,5
56			Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1,5
57			Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1,5
58			Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1,5
59			Игра на опережение, старты из различных положений.	1,5
60			Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1,5
61			Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1,5
62			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1,5
63			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1,5
64			Прием мяча различными частями тела.	1,5
65			Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1,5
66			Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1,5
67			Двусторонняя учебная игра.	1,5
68			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1,5
69			Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1,5
70			Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1,5
71			Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	1,5
72			Совершенствования удара по неподвижному и катящемуся мячу.	1,5
73			Двусторонняя учебная игра.	1,5
74			Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1,5
75			Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, падающих).	1,5
76			Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований.	1,5
77			Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека»	1,5
78			Обязанности судей. Способы судейства.	1,5

79			Тактика игры в нападении: высокий темп атаки	1,5
80			Атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника	1,5
80			Атакующие комбинации флангом и центром	1,5
81			Зависимость тактического построения игры от различных факторов	1,5
82			Понятие о стратегии, тактике и стиле игры в футбол.	1,5
83			Основные недостатки в технике футболиста и пути их устранения.	1,5
84			Понятие о стратегии, тактике и стиле игры в футбол.	1,5
85			Индивидуальная, групповая и командная тренировка.	1,5
86			Тактические комбинации в нападении и защите	1,5
87			Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов	1,5
88			Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов	1,5
89			Индивидуальная, групповая и командная тренировка.	1,5
90			Проведение соревнований, подведение итогов.	1,5
91			Основные недостатки в технике футболиста и пути их устранения	1,5
92			Самоконтроль в процессе занятий	1,5
93			Обязанности судей. Способы судейства	1,5
94			Роль судьи как воспитателя	1,5
95			Скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону	1,5
96			Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена.	1,5
97			Бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед	1,5
98			Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки	1,5
99			Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.	1,5
100			Понятие о стратегии, тактике и стиле игры в футбол	1,5
101			Проведение соревнований, подведение итогов.	1,5
102			Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1,5
103			Двусторонняя учебная игра.	1,5
104			Индивидуальная, групповая и командная тренировка.	1,5
105			Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих).	1,5
106			Товарищеская игра	1,5

107		Общеразвивающие упражнения, силовая подготовка.	1,5
108		Основные недостатки в технике футболиста и пути их устранения.	1,5
109		Анализ выполнения различных технических приёмов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой	1,5
110		Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке	1,5
111		Усиление темпа атаки в её завершающей фазе	1,5
112		Индивидуальная, групповая и командная тренировка.	1,5
113		Тактические комбинации в нападении и защите	1,5
114		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1,5

Методическое обеспечение программы

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- подготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть . Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

Оценка результативности учащихся осуществляется по результатам контрольных нормативов по следующим критериям:

- высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания программы, подлежащего аттестации;
- средний уровень - успешное освоение учащимся от 50% до 70% содержания программы, подлежащего аттестации;
- низкий уровень – успешное освоение учащимся менее 50% содержания программы, подлежащего аттестации.

Результаты аттестации фиксируются педагогом в журнале учета работы объединения.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно)	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30

правой и левой ногой), раз												
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	6,9	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полукета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

Перечень учебно-методических средств обучения

Специализированные площадки:

1. Футбольное поле (земляное)- 1
2. Спортивный зал - 1;
3. Тренерская комната;
4. Раздевалка (2) для обучающихся.

Оборудование:

1. футбольные ворота 2х3 2 шт;
2. гимнастические скамейки 7 шт.
3. шведская стенка 5 шт
4. маты гимнастические 10 шт

Инвентарь:

1. конусы тренировочные;
2. мячи футбольные;
3. насос для накачивания мячей;
4. игровая форма двух цветов.
5. Скакалки, обручи, гимнастические палки.
6. Набивные мячи

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 А.А. Кузнецов ФУТБОЛ. Настольная книга детского тренера. ПРОФИЗДАТ. Москва. 2011г.
- 2 Под редакцией С.М. Савина. Футболист в игре и тренировке. М. Физкультура и спорт», 1975 г.
- 3 Л.П. Матвеев, В.В.Михайлов Спортсменам о спортивной форме. М. Физкультура и спорт.1962
- 4 А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк ТВТ Дивизион. Москва 2008 Организация спортивного питания юных футболистов

- 5 С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями.
- 6 С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.
- 7 С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом
- 8 В.А. Перепекин Восстановление работоспособности футболистов. Олимпия. Москва 2006
- 9 Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом учится играть в команде. Часть №1. Игроки 6-11 лет. М., Олимп. 2010
- 10 Шон Грин Программа юношеских тренировок. Тренировок вратарей. Нижний Новгород РА «Квартал»2009
- 11 Шон Грин Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Нижний Новгород РА «Квартал»2009
- 12 Шон Грин Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 Нижний Новгород РА «Квартал»2009
- 13 Матрин Биздински Искусство первого касания мяча. Как подготовить технического футболиста. Нижний Новгород РА «Квартал»2009
- 14 Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П.Матвеева, А.Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). - М.:ФиС, 1986.