**Разработчик программы**: Воронежская Наталья Николаевна, заместитель директора первой категории МБУ ДО «ДЮСШ Чернянского района Белгородской области».

**Рецензенты:**

Притулина Наталья Фёдоровна, директор высшей категории МБУ ДО «ДЮСШ Чернянского района Белгородской области», Почётный работник общего образования Российской Федерации;

Мандрощенко Наталья Ивановна, инструктор-методист

 Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Футбол» составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами, регулирующие спортивную деятельность, учтены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

 Программа имеет практическую значимость и в целом соответствует современным требованиям к предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

 Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий в годичном цикле, как для игроков (защитников, нападающих), так и для вратаря.

 Программа предназначена для организации работы в группах начальной подготовки и тренировочного этапа МБУ ДО «ДЮСШ Чернянского района Белгородской области». Срок реализации Программы – 8 лет.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**……………………...… | **3-4** |
| **I.** | **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**…………… | **5-13** |
| 1.1. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления | 6 |
| 1.2. | Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | 6-7 |
| 1.3. | Основные показатели выполнения программных требований | 8 |
| 1.4. | Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол | 9 |
| 1.5. | Режим тренировочной работы и требования по ОФП, СФП | 10 |
| 1.6. | Планирование программного материала по этапам подготовки | 11-12 |
| **II.** | **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА……** | **13-27** |
| 2.1. | Теоретическая подготовка | 13-15 |
| 2.2. | Практическая подготовка | 15-27 |
| **III.** | **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ** | **28-32** |
| 3.1. | Принципы, средства, методы спортивной тренировки | 28 |
| 3.2. | Методические рекомендации по организации и проведению занятий. | 29 |
| 3.3. | Рекомендации по организации психологической подготовки | 30 |
| 3.4. | Планы применения восстановительных средств. | 31 |
| 3.5. | Инструкторская и судейская практика. | 31 |
| 3.6. | Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического контроля. | 32 |
| **IV.** | **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** | **33-39** |
| 4.1. | Контроль за спортивной подготовленностью спортсменов | 33 |
| 4.2. | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки | 34 |
| 4.3. | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе  | 34 |
| 4.4. | Контрольно-переводные нормативы для различных этапов спортивной подготовки | 35 |
| 4.5. | Контрольные нормативы | 35-39 |
| **V.** | **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ** | **40** |
| 5.1. | Список методической литературы | 40 |
| 5.2. | Перечень Интернет-ресурсов | 40 |
|  | Приложение 1. Оборудование и спортивный инвентарь. Спортивная экипировка. | 41 |

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по футболу (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые виды спорта» и к срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730), учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. N 147, с учетом основных положении и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, № 273-ФЗ;

- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, с изменениями от 5 октября 2015 года № 274-ФЗ;

- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 № 1008);

- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125);

 - Устав МБУ ДО «ДЮСШ» Чернянского района.

 Данная программа разработана на основе Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, Футбол: / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт , 2011г.

 Настоящая программа предназначена для подготовки футболистов на этапе начальной подготовки (ГНП) и тренировочных этапах (этапах спортивной специализации), продолжительность учебного года – 46 недель.

**Характеристика вида спорта**

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения.

Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её 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 приёмы техники игры вратаря.

Данная программа по футболу реализует на прак­тике принципы

непрерывности и преемственности физического воспитания раз­личных возрастных групп детей и подростков при занятиях футболом и физической культурой в целом.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

**1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Результатом реализации Программы является:

**1**. **НА** **ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП)**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта футбола;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

 Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществ­ляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами тех­ники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных норма­тивов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

 *Основными задачами* подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям по футболу,

- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

 **2. НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (Этапе спортивной специализации):**

 **-** повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;

- формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов.

 Группыформиру­ются на конкурсной основе из здоровых учащихся, проявивших способности к футболу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших прием­ные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

 *Основными задачами* подготовки являются:

- укрепление здоровья, устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

 - освоение и совершенствование техники;

 - планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

 - гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;

 - воспитание физических, морально- волевых качеств.

Программа рассчитана на восьмилетний период обучения в спортивной школе, состоящий из трёх лет обучения в группах началь­ной подготовки и из пяти лет - в учебно-тренировочных группах.

По завершении обучения обучающиеся **должны ЗНАТЬ:**

**-** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

**-** историю развития игры в футбол;

**-** правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**-** правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

**-** правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

**-** основные правила игры в футбол.

**УМЕТЬ:**

**-** выполнять технические приёмы;

**-** играть в футбол по основным правилам;

**-** контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;

**-** управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

**-** соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.

По окончании тренировочного этапа ожидается выполнение обучающимися нормативов второго и первого юношеского разряда.

**1.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки  | Продолжительность этапов (в годах)  | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)  | Наполняемость групп (человек)  |
| Этап начальной подготовки  | 3 | 8 |  15 - 25  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | 5 | 11 |  12-20  |

**1.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные области | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| Начальная специализация | Углубленная специализация |
| 1 год |  2-3 год | 1-2 год | 3-4 год | 5 год |
| Общая физическая подготовка | 30% | 27% | 14% | 11% |  7% |
| Специальная физическая подготовка | 14% | 18% | 15% | 17% | 16% |
| Техническая подготовка | 20% | 20% | 20% | 17% | 20% |
| Тактическая подготовка | 14% | 10% | 15% | 15% | 16% |
| Игровая подготовка | 14% | 13% | 11% | 12% | 14% |
| Соревнования | **5** | **6** | **10** | **10** | **12** |

 Занятия проводятся в форме тренировки, теоретической подготовки, проведения соревнований, бесед, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи футбольного образования. В ходе проведения тренировок используется, в том числе и индивидуальный подход. На тренировках по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

 *Принципы футбольной подготовки*:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;

- принцип доступности, последовательности.

 **1.3.Основными показателями** выполнения программных требований по уровню подготовленности футболистов являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

 - овладение теоретическими знаниями и навыками;

 - выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

**Этап начальной подготовки**

 На этом этапе юные футболисты с 8-11лет изучают основы техники футбола,

индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, основах тактики и правилах игры в футбол.

 Все тренировочные этапы подготовки основываются на: приобретении опыта и достижений стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов.

**Тренировочный этап**

1)11-12лет: укреплять здоровье и закаливать

организм учащихся: прививать устойчивый интерес к занятиям футболом; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовиться и выполнить нормативы, овладеть техническими приемами; которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требование III юношеского разряда (11-12 лет изучить – элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.

2)13-14лет**:** укрепить здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и обшей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приемов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (11х11) тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования II юношеского разряда (13-14 лет); воспитывать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

 В процессе обучения у учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно: выполнить упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

3) 15-16лет**:** совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника; совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных ситуациях; определить игровые.

**1.4.Влияние физических качеств и телосложения**

**на результативность по виду спорта футбол**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение  | Уровень влияния  |
| Скоростные способности  | 3 |
| Мышечная сила  | 2 |
| Вестибулярная устойчивость  | 2 |
| Выносливость  | 3 |
| Гибкость  | 2 |
| Координационные способности  | 2 |
| Телосложение  | 1 |

 Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Планируемые показатели**

**соревновательной деятельности по виду**

**спорта футбол (количество игр)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды соревнований (игр)**  | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки  | Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  |
| 1год | 2год | 3год | 1год | 2год | 3год | 4год | 5год |
| Контрольные  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные  | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего игр  | 22 | 22 | 22 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |

**1.5.Режим тренировочной работы и требования по общей физической, специальной физической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальныйвозраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) | Требования по общей физической, специальной физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 8-9 | 15-25 | Переводные нормативы по ОФП, СФП |
| 2 год | 9-10 | 15-25 | Переводные нормативы по ОФП, СФП |
| 3 год | 10-11 | 15-25 | Переводные нормативы по ОФП, СФП,  |
| Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | 1 год | 11-12 | 12-20 | Переводные нормативы по ОФП, СФП,III юн.разряд |
| 2 год | 12-13 | 12-20 | Переводные нормативы по ОФП, СФПIII юн. разряд (подтверждение) |
| 3 год | 12-14 | 12-20 | Переводные нормативы по ОФП, СФПII юн.разряд |
|  | 4 год | 12-15 | 12-20 | Переводные нормативы по ОФП, СФПII юн. разряд (подтверждение) |
| 5 год | 15-18 | 12-20 | Переводные нормативы по ОФП, СФПI юн.разряд  |

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4 академических часов.

**1.6.Предельные тренировочные нагрузки.**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |
| --- |
| Срок реализации Программы – 8 лет |
| 1 этап – начальной подготовки | 2 этап - тренировочный |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
|  46 недель |
| 6ч в неделю | 9ч в неделю | 9ч в неделю | 12ч в неделю | 14ч в неделю | 16ч в неделю | 18ч в неделю | 20ч в неделю |
| 276 часов | 414 часов | 414 часов | 552 часа | 644 часа | 736 часов | 828 часов | 920 часов |

**График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки | Группы |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| Теоретическая, психологическая  | 10 | 16 | 14 | 32 | 32 | 48 | 52 | 52 |
| Общая физическая | 82 | 102 | 102 | 110 | 122 | 124 | 140 | 156 |
| Специальная физическая | 40 | 64 | 64 | 94 | 110 | 132 | 150 | 166 |
| Техническая  | 52 | 86 | 86 | 196 | 122 | 118 | 132 | 148 |
| Тактическая  | 40 | 60 | 60 | 82 | 100 | 108 | 124 | 140 |
| Игровая  | 40 | 68 | 68 | 82 | 100 | 124 | 142 | 158 |
| Контрольные и календарные игры | 12 | 18 | 20 | 46 | 58 | 82 | 88 | 100 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | + | + | + | + | + |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | + | + | + | + | + |
| Контрольные испытания | - | - | - | + | + | + | + | + |
| Медицинское обследование | - | - | + | + | + | + | + | + |
| ВСЕГО | 276 | 414 | 414 | 552 | 644 | 736 | 828 | 920 |

**ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ**

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5 – 2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции). В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинации, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 мин с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

**2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**2.1. Теоретическая подготовка**

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

***Развитие футбола в России и за рубежом.***

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и российские юношеские

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

***Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений***

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

***Гигиенические знания и навыки.***

Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

***Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.***

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

***Правила игры. Организация и проведение соревнований.***

Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

***Общая и специальная физическая подготовка.***

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Характерные особенности общеразвивающих упражнений. Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания. Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.

***Техническая подготовка.***

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приёмов: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, вбрасывания мяча, основных технических приёмов игры вратаря.

***Тактическая подготовка***

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 – 4 – 3 – 3, 1 – 4 – 4 – 2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

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

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне).

Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

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

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**2.2.ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

/для всех групп занимающихся/

**Строевые упражнения**

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 колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте ив 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, вращения туловища; в положении лежа – 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 пружинящими движениями.

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

**Упражнения с предметами**

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях / стоя, сидя, лежа /, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах / вес мячей 2 – 4 кг /.

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

**Акробатические упражнения**

Кувырки / вперед, назад и в стороны / в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты / в стороны и вперед/.

**Подвижные игры и эстафеты**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

**Гимнастические упражнения**

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

**Спортивные игры**

Волейбол, баскетбол.

**Лыжи**

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

**Плавание**

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

/для всех групп занимающихся /

**Упражнения для воспитания силы**

Приседание с отягощением / гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора / для укрепления мышц задней поверхности бедра/.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, /носки ног на месте/; в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного /резинового / мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками / особое внимание обращать на движения кистями и пальцами/. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных

мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

**Упражнения для воспитания быстроты.**

Повторное пробегание коротких отрезков / 10-30 м/ из различных исходных

стартовых положений /лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления / до 180 о /. Бег прыжками.

Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. Бег боком и спиной вперед / на 10 – 20 м / наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения / например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед /. Ускорения и рывки с мячом / до 30 м /. Обводка препятствий /на скорость/. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром

темпе /например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель/.

**Для вратарей**

Из «стойки вратаря» рывки /на 5 – 15 м/ из ворот: на перехват или

отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам. Упражнения в ловле теннисного /малого/ мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Упражнения для воспитания ловкости**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко

подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 –180. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. 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 /на газоне футбольного поля/.

Держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

**Для вратарей**.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч

руками /кулаком/; то же с поворотом /до 180 о/. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

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 двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**Упражнения для воспитания специальной выносливости**

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры /для старшей группы/. Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.

Игровые упражнения с мячом /трое против трех, трое против двух и т.п./ большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3 – 10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

**Для вратарей**

Повторная, непрерывная в течение 5 – 12 минут ловля мяча,

отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 – 5 игроками.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ МЯЧА**

**Бег:** обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами /вправо и влево/, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег /с повторными скачками на одной ноге/.

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

**Для вратарей:** прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега /вперед и назад/ направо, налево и кругом /переступая и на одной ноге/.

Остановка во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

**ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ**

**И ТАКТИКИ ИГРЫ**

**1.Для этапа начальной подготовки**

**Техника игры**

**Удары по мячу ногой**

 Удары правой и левой ногой: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

**Удары по мячу головой**

 Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающему партнеру.

**Остановка мяча**

 Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

**Ведение мяча**

 Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя

направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

**Ложные движения / финты /**

 Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

**Отбор мяча**

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

**Вбрасывание мяча**: из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и 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 несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке / с места и разбега /. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке / с места и разбега /. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

**Тактика игры**

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями / зрительными сигналами / тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке / 20х20 м / находятся две группы игроков / 5-6 человек/ в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

**Тактические действия полевых игроков**

 Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические

действия в нападении и защите.

**В нападении:** уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации /по одной / - при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

**В защите:** уметь действовать в защите по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений

**Тактика вратаря**

 Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру /после ловли/ открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**2.Этап тренировочный (этап спортивной специализации)**

**1-го и 2-го годов обучения**

Схема тренировочного процесса:

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки
2. Упражнения специальной разминки

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Технико-тактические упражнения
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

 2. Дыхательные упражнения

**Удары по мячу ногой**

Удары подъемом / внешней, внутренней частью и серединой / стопой / внутренней и внешней стороной / по неподвижному,

катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары перекидные / через голову противника /. Резаные удары / внутренней и внешней частью подъема/ по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полулета / всеми способами/.

Выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на

короткие, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.

Откидка мяча внешней частью подъема при ведении.

Удары : на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с

пассивным и активным сопротивлением, 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 разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад / по ходу полета мяча /, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резанные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом.

Удары на точность

**Остановка мяча**

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90 градусов в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки. 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 движения с последующим ударом или рывком.

**Ведение мяча**

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая телом.

*Ложные движения / финты /.* Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой / без касания или с касанием мяча подошвой / или удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника /«скрещивание»/; ложная передача мяча партнеру.

**Отбор мяча**

Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

**Вбрасывание мяча**

 Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность / по коридору шириной 2-3 м /.

**Техника игры вратаря**

Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

Отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.

Перевод мяча через перекладину ворот ладонями / двумя, одной / в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

**Тактика игры. Упражнения для совершенствования умения ориентироваться**

Игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке / играют 3-4 пары/.

8-6 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча.

На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

**Тактические действия полевых игроков** Внападении в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

**В нападении**: уметь освобождаться из-под опеки противника для получения

мяча; выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения; правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи; атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр; применять «скрещивание» и игру «в стенку»; начинать и развивать атаки из стандартных положений.

**В защите**: уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки /контролировать подопечного игрока соперника / и комбинированной обороны; подстраховывать и помогать партнеру; правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе; взаимодействовать с вратарем; уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр; совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

**Тактика вратаря**

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне , как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом от ворот; вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

**Учебные игры**

В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке.

Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

**Судейская практика.** Составляется график прохождения судейской практики на учебных играх. Судейство разбирается и ставится оценка.

**3.Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

 **3-го и 4-го годов обучения.**

**Техника игры**

**Удары по мячу ногой.** Удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90-180гр. и в прыжке. Резанные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» /носком/ .Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность.

**Остановка мяча.** Остановка с поворотом на 180 о – внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча . грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий .

**Ведение мяча.** Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку.

**Ложные движения / финты /.** Обучение финтам; показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево – посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом ( финт Месхи ); при резкой атаке противника сзади – справа – неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обежать противника сзади и овладеть мячом.

Выполнение двух следующих один за другим финтов /когда первый финт противник сумел разгадать /.

**Отбор мяча.** Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча с падением на руки /соблюдая правила вбрасывания мяча /.

**Техника игры вратаря.** Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот.

Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги / в группировке и без группировки /.Повторный бросок на мяч.

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

**Тактика игры**

**Тактические действия полевых игроков.** Совершенствование игры по избранной тактической системе.

**В нападении** : уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников; менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг, куда своевременно подключается партнер; правильно взаимодействовать при развитии атак вблизи ворот противника и завершать атаки ударом по воротам; совершенствовать тактические комбинации с переменой мест и комбинации из стандартных положений.

**В защите** :совершенствовать метод комбинированной обороны; центральным защитникам уметь играть по зонному принципу; подстраховывать партнеров; создавать численное превосходство в обороне; организованно действовать при начале атак соперников из стандартных положений вблизи своих ворот; быстро приспосабливаться к

индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, противопоставляя ему свои действия, обеспечивающие успешную оборону; быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

**Тактика вратаря.** Уметь выбирать место / в штрафной площади / при ловле мяча на выходе и на перехвате; выходить для броска в ноги, точно определяя момент для выхода из ворот и броска в ноги; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать контратаку.

**Участие в соревнованиях**

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района и области.

**4.Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**5-го года обучения и группы**

**Техника игры**

**Удары по мячу ногой.** Совершенствовать точность ударов / в цель, в ворота, движущемуся партнеру /. Уметь соизмерять 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/.

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

**Удары по мячу головой.** Совершенствовать технику 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.** Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

**Ведение мяча.** Совершенствовать ведение 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.

**Ложные движения / финты /.**Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов / для каждого игрока/ в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

**Отбор мяча.** Совершенствовать умение определять /предугадывать/ замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

**Вбрасывание мяча.** Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

**Техника игры вратаря.** Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, 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 броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

**Тактика игры**

**Тактические действия полевых игроков.** Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков / быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др./ Уметь перестраивать тактический план

игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

**В нападении**: совершенствовать – быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

**В защите**: совершенствовать – игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и подстраховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

**Тактика вратаря**. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

**Участие в соревнованиях**

Участие в товарищеских и календарных соревнованиях на первенство района,

области и федерации.

**3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

***3.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки***

**Принципы спортивной тренировки**

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

**Средства спортивной тренировки**

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

* общеподготовительные упражнения;
* специально подготовительные упражнения;
* избранные соревновательные упражнения.

**Методы спортивной тренировки**

Общепедагогические:

* словесные (беседа, рассказ, объяснение);
* наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

* метод строго регламентированного упражнения;
* метод направленный на освоение спортивной техники;
* метод направленный на воспитание физических качеств;
* игровой метод;
* соревновательный метод.

***3.2. Методические рекомендации по организации и проведению занятий***

**этап начальной подготовки**

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно- двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

**Тренировочный этап**

Цель: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом игры.

*Задачи:*

1. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся,
2. содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
3. Прочное овладение основами техники и тактики футбола;
4. Приучение к соревновательным условиям;
5. Определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
6. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по футболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение нормативов.

**Организация занятий, выбор форм, средств**

**и методов обучения, дозировани**е

 Начальное обучение юных футболистов 9-11 лет по технике ведения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста.

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

 На занятиях с детьми 8-10 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости.

 В возрасте 10-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

 Силовые возможности детей невелики, поэтому применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью.

 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 целостные упражнения.

 В возрасте 12-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, много скоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз по 10-15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

 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 30-50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 сек). Подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек с частотой пульса 160-170 уд. мин, число повторений 4-6 раз, число серий 2-3 с интервалами отдыха 1,5-2,5 мин).

 В старших учебно-тренировочных группах большое внимание уделяется воспитанию быстроты.

**Материально- технические условия**

Для тренировок по футболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

* Спортивный зал с сеткой;
* Ворота;
* Футбольные мячи;
* Скакалки;
* Гимнастические маты.

 ***3.3. Рекомендации по организации психологической подготовки***

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений..

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

-интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействие на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

***3.4.Планы применения восстановительных средств***.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение тренировочного занятия;

- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение пауз отдыха, их продолжительности;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- дни профилактического отдыха.

 ***Психологические средства восстановления:***

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- внушение;

- психорегулирующая тренировка.

 ***Медико-биологические средства восстановления:***

*Гигиенические средства:*

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем возрасте;

- рациональные режимы дня и сна, питания;

- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;

*Физиотерапевтические средства:*

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов.

и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;

 **3.5*.Инструкторская и судейская практика***

 Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

 Уметь составлять комплекс упражнений зарядки, подобрать упражнения для

разминки и провести их самостоятельно.

 Судейство игр в процессе учебных занятий.

 Практика судейства на соревнованиях внутри спортивной школы, района и области.

***3.6.Организация и проведение врачебно-педагогического,***

***психологического контроля***

***Педагогический контроль*** – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

***Методы врачебного контроля*** направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке.*

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

 **4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1*Контроль за спортивной подготовленностью спортсменов***

 В системе подготовки спортсменов текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

 *Содержание текущего контроля включает:*

- учет соревновательной деятельности;

- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

- оценку спортсменов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

 Содержание комплексного текущего контроля включает обследование соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменов, работоспособности, уровня развития общих и специальных физических качеств, а также технико-тактического мастерства.

 В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и техническо-тактической подготовке.

 Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличие установленного спортивного разряда.

 Выполнение программы по каждому году обучения служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом

 Для перевода из одной учебной группы в другую учащийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы (контрольно-переводные нормативы).

**4.2.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

**Таблица 1.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество**  | **Контрольные упражнения (тесты)**  |
| Юноши  |  |
| Быстрота  | Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)  |  |
| Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)  |  |
| Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)  |  |
| Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места (не менее 135 см)  |  |
| Тройной прыжок (не менее 360 см)  |  |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)  |  |
| Выносливость  | Бег на 1000 м  |  |

**4.3.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**Таблица 2.**

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

**4.4.Контрольно-переводные нормативы для различных этапов спортивной подготовки**

Для этапа начальной подготовки, спортивной специализации выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Нормативы для этапа начальной подготовки 3-го года обучения являются приемными для зачисления на этап спортивной специализации. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

**4.5.КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**(на конец учебного года)**

|  |
| --- |
| Техническая подготовка |
| Упражнения  | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| Упражнения для полевых игроков:1.удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| 2.ведение мяча, обвод-ка стоек и удар по во-ротам (сек) |  |  |  | 10.0 | 9.5 | 9.0 | 8.7 | 8.5 | 8.3 |
| 3.жонглиро-вание мячом (кол-во) раз | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 |  |  |  |  |

**К О Н Т Р О Л Ь Н Ы Е Н О Р М А Т И В Ы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УУПРАЖНЕНИЯ | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет |
| Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. |
| ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА |
| Бег 10м (сек)Бег 30м (сек)Бег 50м (сек)Прыжок в длину с места (см)Тройной прыжок с места (см)Челночный бег 7х50 (сек)Бег 400м (сек)6-минутный бег (м)12-минутный бег (м) | 2.55.89.0150 | 2.45.78.9155 | 2.35.58.8160 | 2.45.78.9156 | 2.35.58.8162 | 2.25.38.7168 | 2.35.68.8164445 | 2.25.458.7170450 | 2.15.38.6176460 | 2.25.458.716845587.01200 | 2.15.38.617646084.01300 | 2.05.158.518447080.01400 | 2.15.28.618050084.01300 | 2.05.18.518852080.01400 | 1.95.08.419654576.01500 | 2.04.98.519555069.077.02700 | 1.94.88.420557068.074.02800 | 1.8 4.658.321559066.070.02900  |

**К О Н Т Р О Л Ь Н Ы Е Н О Р М А Т И В Ы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УУПРАЖНЕНИЯ | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |  |
| Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. |
| ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА |
| Бег 10м (сек)Бег 30м (сек)Бег 50м (сек)Прыжок в длину с места (см)Тройной прыжок с места (см)Пятикратный прыжок (м)Челночный бег 7х50 (сек)12-минутный бег (м) | 2.04.88.321060068.02800 | 1.94.68.222061066.02900 | 1.84.458.123063065.03100 | 1.94.68.221811.568.03000 | 1.84.458.023012.065.03050 | 1.74.37.824212.364.03100 | 1.84.58.022812.061.03050 | 1.74.357.824012.560.03100 | 1.64.27.525213.059.03150 | 1.84.47.423512.560.03100 | 1.74.37.225013.059.03150 | 1.64.157.026513.358.03200 | 1.84.37.024013.060.03150 | 1.74.26.925513.559.03200 | 1.64.16.827014.058.03250 |  |  |   |

**К О Н Т Р О Л Ь Н Ы Е Н О Р М А Т И В Ы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УУПРАЖНЕНИЯ | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |  |
| Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. |
| СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА |
| Бег 30м с ведением мяча (сек)Бег 5х30м с ведени- ем мяча (сек)Удары по мячу на дальность. Сумма ударов правой и левой ногой. (м)Вбрасывание мяча руками на даль-ность (м) | 5.629.06115 | 5.428.06517 | 5.227.06919 | 5.428.07117 | 5.227.07519 | 5.026.07921 | 5.027.07519 | 4.826.08021 | 4.625.08523 | 4.726.08020.5 | 4.625.08523 | 4.524.09025.5 | 4.625.58522.5 | 4.524.59025 | 4.423.59527.5 |  |  |   |

 **К О Н Т Р О Л Ь Н Ы Е Н О Р М А Т И В Ы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УУПРАЖНЕНИЯ | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет |
| Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. | Удовл. | Хор. | Отл. |
| СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА |
| Бег 30м с ведением мяча (сек)Бег 5х30м с ведени- ем мяча (сек)Удары по мячу на дальность. Сумма ударов правой и левой ногой. (м)Вбрасывание мяча руками на даль-ность (м) | 8.06 | 7.57 | 7.08 | 7.58 | 7.09 | 6.510 | 6.410 | 6.211 | 6.012 | 6.23710.5 | 6.04012 | 5.84313.5 | 6.034.04211.5 | 5.832.04513 | 5.630.04814.5 | 5.832.05113.5 | 5.630.05515 | 5.428.05916.5 |

 **V.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

5.1. Список методической литературы

1.Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие 2008г.

2.Годик М.А. Физическая подготовка футболистов 2006г.

3.Кузнецов А.А. Футбол настольная книга тренера 2011г.

4.Петухов А.А. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. 2006г.

5.Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика 2007г.

6.Н.Г.Озолин. Настольная книга тренера. 2006 г.

7.Футбол: учебник под ред. М.С.Полишкиса, В.А.Выжгина 1999г.

8.А.Я.Корх. Тренер: деятельность и личность.2000 г.

9.Футбол: учебная программа под общ. ред. В.П Губа, П.В.Кващука, В.В. Краснощёкова, П.Ф.Ежова, В.А.Блинова 2010г.

10.Андреев С.Н. футбол в школе. 1986г.

11.Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов 2010г.

12.В.Радимонов. Футбол. Правила игры. 2004 г.

13.Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов. 2000г.

14.Юный футболист: учебное пособие для тренеров под общей редакцией. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина 1983г.

15.В.Л.Мутко, С.Н.Андреев. Мини-футбол игра для всех. 2008 г.

5.2.Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Международной Федерации футбола -[Электронный ресурс]. URL: http://www.fifa.com
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Официальный сайт Российского футбольного союза- [Электронный ресурс].URL:https://www.rfs.ru

Приложение № 1

**Оборудование и спортивный инвентарь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Наименование  | Единица измерения  | Количество изделий  |
| Оборудование и спортивный инвентарь |
| 1  | Ворота футбольные  | комплект | 2 |
| 2  | Мяч футбольный  | штук | 15 |
|  3 | Стойки для обводки | штук | 10 |

**Спортивная экипировка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Количество |
| 1. | Трусы футбольные | 30 шт. |
| 2. | Футболка | 30 шт |
| 3. | Гетры футбольные | 30 пар |
| 4. | Рейтузы для вратаря | 1 шт. |
| 5. | Свитер для вратаря | 1 шт. |