

**БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 6» г. Белгорода**

<p align="center">«Согласовано» Руководитель МО МБУДО ДЮСШ №6 г.Белгорода, инструктор-методист <i>Г.В. Герасимова</i> Герасимова С.В. Протокол № 1 от « 30 » августа 2017 г.</p>	<p align="center">«Согласовано» Заместитель директора МБУДО ДЮСШ №6 г.Белгорода <i>Л.Н. Лазебных</i> Лазебных Л.Н. « 31 » августа 2017 г.</p>	<p align="center">«Утверждаю» Директор МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода <i>В.Н. Яковлев</i> Яковлев В.Н. Приказ №90 « 01 » сентября 2017 г.</p>
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Футбол»**

Спортивно-оздоровительная группа
возраст 9-13лет, 14-17 лет
Учебный год 39 недель.
Недельная нагрузка – 3 часа,
Годовая нагрузка – 117 часа
Срок реализации – 1 год

Разработчики программы:
группа тренеров-преподавателей
МБУДО ДЮСШ №6

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Квалификационная категория
1	Агаева Ольга Алексеевна	б/к
2	Богатырев Тимур Гаджиевич	высшая
3	Голиков Василий Георгиевич	первая
4	Гордеев Юрий Семенович	высшая
5	Дворядкин Юрий Викторович	первая
6	Медведев Александр Владимирович	первая
7	Сошенко Алексей Юрьевич	первая
8	Тарасов Руслан Владимирович	первая

Программа:

1. Программа спортивной направленности: рабочая программа по футболу для спортивно-оздоровительной группы, разработанная на основе дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «футбол», разработанной в МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода, 2015 год

Рабочая программа утверждена на заседании педагогического совета от «30» августа 2017 г., протокол № 01

Председатель _____
подпись

Яковлев В.Н.

Рабочая программа разработана в соответствии с Законом 273-РФ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и другими нормативными документами:

Рабочая программа разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и другими нормативными документами:

- приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённый приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. №147.

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

- «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», (СанПиН 2.4.4. 3172-14.), утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41, зарегистрированные в Министерстве Юстиции РФ. 20.08.2014 г.

Рабочая программа по футболу для учащихся спортивно-оздоровительных групп составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы по футболу, разработанной в ДЮСШ №6 в 2015 г.

1.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 8 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься футболом, не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта футбол.

1.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

Учебный год начинается 1 сентября. Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 39 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и каникулы 92 дня (13 недель) для дополнительных занятий другими видами спорта, тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Программа рассчитана на **117** часов, в том числе на контрольные и практические работы.

Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах

На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых футбольных площадках) и выполнение контрольных упражнений для этой возрастной группы.

В спортивно-оздоровительных группах занимаются мальчики и девочки, имеющие относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход.

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

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

Отличительной особенностью программы является: включение в каждое занятие подвижных игр и игровых моментов, соревновательных и игровых упражнений (что повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать как относительно запретные возрастные зоны, так и наиболее подходяще для развития отдельных физических качеств и способностей:

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст, лет								
		9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Рост			+	+	+	+	+		
2.	Мышечная масса			+	+	+	+	+		
3.	Быстрота	+	+	+	+	+	+	+		
4.	Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+		
5.	Сила				+	+	+	+	+	+
6.	Статическая сила						+	+	+	+
7.	Скоростная сила					+	+		+	+
8.	Динамическая сила						+	+		+
9.	Выносливость (общая)	+	+					+	+	+
10.	Гибкость	+	+	+	+	+	+			
11.	Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+	
12.	Равновесие		+	+	+	+	+			
13.	Точность	+					+	+	+	

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Примерный план-график распределения учебного материала
в спортивно-оздоровительных группах
9-13 лет**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Вс его
1. Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1				11
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	4	3	3	4	4	4	4	4	4				34
3. Специальная физическая подготовка	3	4	4	3	3	2	4	3	4				30
4. Изучение и совершенствование техники	1	2	2	2	2	2	2	1	2				16
5. Изучение и совершенствование тактики	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
6. Учебные и тренировочные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
7. Соревнования			1	1	1		1	1					5
8. Подготовка к сдаче и сдача контрольных тестов	1						1		1				3
Всего:	13	13	13	13	13	12	14	12	14				117

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

Режим тренировочной работы.

Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел.)
3	2-3	117	15 - 20

**Примерный план-график распределения учебного материала
в спортивно-оздоровительных группах
14-17 лет**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Вс его
1. Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1				11
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	3	4	3	3	2	2	2	4				25
3. Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	2				17
4. Изучение и совершенствование техники	4	3	3	4	5	4	4	4	4				35
5. Изучение и совершенствование тактики	1	1	2	1	1	1	1	1	1				10
6. Учебные и тренировочные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
7. Соревнования			1	1	1		2	2					7
8. Подготовка к сдаче и сдача контрольных тестов	1						1		1				3
Всего:	13	12	14	13	14	12	13	12	14				117

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

Режим тренировочной работы.

Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел.)
3	2-3	117	15 - 20

Число соревнований у юных спортсменов планируется согласно календарю спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ №6. Обязательное участие в школьных соревнованиях: «Золотая осень», «Зимние каникулы» и «Весенние каникулы».

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

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

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего футболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Примерный учебный план теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп 9-13 лет

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Места занятий футболом	Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, в лесопарковой местности. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.	2
2	История возникновения и развития футбола.	Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта. Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.	1
3	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. <i>(беседа в присутствии родителей)</i>	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.	1
4	Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.	Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упр-й.	1
5	Сущность спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.	1
6	Основные виды подготовки юного спортсмена.	Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных футболистов.	2
8	Контроль пульса во время тренировочного занятия.	Частота сердечных сокращений – показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы подсчета частоты сердечных сокращений.	1
9	Спортивные соревнования.	Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по футболу. Спортивная форма.	1
10	Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановление.	Самоконтроль в процессе занятий (<i>объективные данные: вес, пульс, динамометрия, спирометрия; субъективные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность</i>).	1

**Примерный учебный план теоретической подготовки
для спортивно-оздоровительных групп
14-17 лет**

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Места занятий футболом	Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, в лесопарковой местности. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.	1
2	История возникновения и развития футбола.	Исторические сведения о зарождении футбола как вида спорта. Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.	1
3	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. <i>(беседа в присутствии родителей)</i>	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.	1
4	Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.	Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упр-й.	1
5	Общая и специальная физическая подготовка	1.Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. 2.Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. 6.Основные требования по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.	2
6	Правила игры в футбол	1.Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.	1
7	Техническая подготовка	1.Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приёмов. 2.Анализ выполнения различных технических приёмов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приёмов игры вратаря.	2
8	Тактическая подготовка	1.Понятие о стратегии, тактике и стиле игры в футбол. 2.Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.	1
9	Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановление.	Самоконтроль в процессе занятий (<i>объективные данные: вес, пульс, динамометрия, спирометрия; субъективные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность</i>).	1

**Примерный учебный план общей и специальной физической подготовки
для спортивно-оздоровительных групп
9-13 лет**

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1.	<p>Общефизическая подготовка- Содействие гармоничному формированию, укреплению здоровья, развитию ловкости, равновесия, гибкости, координации, быстроты, скорости, общей выносливости.</p>	<p>Строевые упражнения - основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предметов.</p> <p>Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).</p> <p>Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.</p> <p>Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».</p> <p>Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Лыжная подготовка - переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.</p>	34
2.	<p>Специальная физическая подготовка- воспитание физических качеств</p>	<p>1. 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.</p> <p>Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка</p>	30

		<p>препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.</p> <p>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.).</p> <p>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».</p> <p>2. 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.</p> <p>Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.</p> <p>3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.</p> <p>Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.</p> <p>Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.</p> <p>4. 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.</p>	
--	--	--	--

**Примерный учебный план общей и специальной физической подготовки
для спортивно-оздоровительных групп
14-17 лет**

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1.	Общefизическая подготовка- Содействие гармоничному формированию, укреплению	Строевые упражнения - основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте.	25

	<p>здоровья, развитию ловкости, равновесия, гибкости, координации, быстроты, скорости, общей выносливости.</p>	<p>Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предметов.</p> <p>Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).</p> <p>Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.</p> <p>Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.</p> <p>Подвижные игры - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».</p> <p>Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Лыжная подготовка - переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.</p>	
2.	<p>Специальная физическая подготовка- воспитание физических качеств</p>	<p>1. 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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	17

	<p>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».</p> <p>2. 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.</p> <p>Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.</p> <p>3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.</p> <p>Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.</p> <p>Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.</p> <p>4. 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.</p>	
--	---	--

**Примерный учебный план технической и тактической подготовки
для спортивно-оздоровительных групп
9-13 лет**

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
1.	Техническая подготовка должна быть направлена на знакомство с простейшими техническими приемами игры в футболе, приобретением разнообразных двигательных действий.	<p>Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.</p> <p>Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.</p> <p>Ведение мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами: носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема.</p>	16

		Остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары : носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема(прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема	
2.	Тактическая подготовка. Цель- дать новичку – футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.	Простейшие групповые тактические действия (передача мяча в парах, тройках стоя на месте; передача мяча в парах с продвижением по прямой и изменением направления) Игры в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35 м.	9

**Примерный учебный план технической и тактической подготовки
для спортивно-оздоровительных групп
14-17 лет**

№ п/п	Тема раздела подготовки	Краткое содержание темы раздела	Кол-во часов
4	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	<p>• Техника владения мячом полевого игрока</p> <p>Удары по мячу ногами</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.</p> <p>Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.</p> <p>Удар внешней частью подъема применяется как при</p>	35

<p>конкретного амплуа.</p>	<p>обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону.</p> <p>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.</p> <p>Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Удар с лета - один из наиболее сложных технических приемов игры.</p> <p>Удары с полулета выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.</p> <p>Удары по мячу головой</p> <p>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.</p> <p><i>Удар лбом с места. Удар головой в прыжке. Удар боковой частью головы.</i></p> <p>Остановки мяча</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	
----------------------------	---	--

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 скрестным 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 в 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. Труднодоступные 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.	
5	<p>Тактическая подготовка - организация 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.</p>	<p>• Тактика нападения</p> <p>Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.</p> <p>Индивидуальная тактика</p> <p>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.</p> <p>Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.</p> <p>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.</p> <p>Групповая тактика</p> <p>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.</p> <p>Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.</p> <p>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».</p> <p>Командная тактика</p> <p>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:</p> <p>Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.</p> <p>Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.</p>	10

• 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.

		<p>Действия вратаря в атаке</p> <p>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.</p> <p>Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.</p> <p>Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.</p> <p>Руководство действиями партнёров</p> <p>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.</p>	
--	--	--	--

Психологическая подготовка

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

1. Воспитание высоконравственной 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.

Воспитательная работа

Важным условием успешной работы с учащимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с учащимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Контрольные упражнения и нормативы по ОФП:

1. Бег 30м
2. Бег 300 м
3. Прыжок в длину с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Контрольные упражнения и нормативы по СФП:

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

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

По технической подготовке:

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 лет с расстояния 10 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Контрольные нормативы (тесты) по каждой возрастной группе прилагаются.

5.ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Специализированные площадки:

1. Футбольное поле - 1
2. Игровой зал СОШ;
3. Тренерская комната;
4. Методический класс, оборудованный современной аппаратурой;
5. Раздевалка для учащихся (душ, туалет).

Оборудование:

1. стандартные ворота (футбольные) 2шт;
2. футбольные ворота 2х5 2 шт;
3. футбольные ворота 2х3 2 шт;
4. стойки для обводки 10 шт;
5. отражающие стенки 2 шт;
6. легкоатлетические барьеры 7 шт.

Инвентарь:

1. флажки угловые;
2. конусы тренировочные;
3. комплект барьеров;
4. мячи футбольные;
5. планшет магнитный;
6. сетка для мячей;
7. компрессор для накачивания мячей;

6. 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.
15.	Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.