


Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества села Амурзет»

<p>ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от <u>01.09.2023</u> г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО приказом директора МКУДО «ЦДТ с. Амурзет» № <u>2</u> от <u>01.09.2023</u> г.</p> 
--	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СЕКЦИЯ «ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 7 лет

Составитель:

Богунов Сергей Анатольевич
педагог дополнительного образования
I квалификационной категории

с. Амурзет
2023 г

Содержание

Пояснительная записка _____	3-5
Учебный план программы _____	6
Учебно-тематический план 1-7 годов обучения _____	7-10
Содержание образовательной программы _____	10-20
Инструкторская и судейская практика _____	21
Теоретическая подготовка _____	22
Контрольно-переводные нормативы _____	23-26
Методическое обеспечение программы _____	26
Список литературы _____	27

Пояснительная записка

Нормативные документы, используемые при разработке программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678 - р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2030 года от 07.10.2021 г. № 1701.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования, к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.
- Приказ директора МКУДО «ЦДТ с. Амурзет» от _____ г. №_____ «Об утверждении дополнительных общеобразовательных программ на 2023-2024 учебный год».

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

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

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

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

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях

способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

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

При осуществлении спортивной подготовки по футболу в МКУДО «Центр детского творчества с. Амурзет» устанавливаются следующие этапы:

1. Этап начальной подготовки - 2 года;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;
3. Этап совершенствования спортивного мастерства - 2 года.

Данная Программа включает в себя этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации) и рассчитана на 7 лет обучения.

Основной **целью** спортивной подготовки является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных **задач**:

1. Этап начальной подготовки:

- систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленные на развитие их личности;
 - привитие навыков здорового образа жизни;
 - воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
 - повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;
 - определение специализации.

Основные **средства** тренировки: общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения; специальные (подводящие, индивидуальные, групповые, игровые) и соревновательные упражнения; подвижные и спортивные игры; упражнения из других видов спорта, связанных с проявлением специальных качеств; мини-футбол.

Основные **методы** тренировки: повторный; переменный; игровой; избирательных и сопряженных действий; соревновательный; различные методы круговой тренировки.

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

В реализации программы предусматривается самостоятельное планирование по этапам и годам спортивной подготовки, подбор необходимого материала для теоретических и практических занятий, в зависимости от подготовленности спортсменов с учетом их возраста, целевой направленности занятий, с использованием, представленного в программе соотношения тренировочных средств по видам подготовки и показателей соревновательной деятельности.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной. В группу начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группу тренировочного этапа зачисляются дети, которые показали определенные успехи в обучении в группе начальной подготовки.

Актуальность и новизна программы - программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребенка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребенка.

Данная Программа включает в себя этап начальной подготовки и тренировочный этап (этап спортивной специализации) и рассчитана на 7 лет обучения.

Этап начальной подготовки:

- первый год обучения (возраст не более 8-9 лет);
- второй год обучения (возраст не более 10 лет).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- третий год обучения (возраст не более 11 лет);
- четвертый год обучения (возраст не более 12 лет);
- пятый год обучения (возраст не более 13 лет);

- шестой год обучения (возраст не более 14 лет);
- седьмой год обучения (возраст не более 18 лет).

Режим занятий:

- первый год обучения - 3 раза в неделю 2 часа;
- второй год обучения - 3 раза в неделю 2 часа;
- третий год обучения - 3 раза в неделю 2 часа;
- четвертый год обучения - 3 раза в неделю 2 часа;
- пятый год обучения - 3 раза в неделю 2 часа;
- шестой год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;
- седьмой год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий футболом.

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.

Учебный план спортивной подготовки на весь период реализации программы

Разделы подготовки	Этапы и год спортивной подготовки							Всего часов
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	Год обучения на этапе							
	I	II	I	II	III	IV	V	
	Год обучения фактический							
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	20	21	21	22	23	24	150
ОФП	30	30	32	32	34	34	35	227
СФП	10	12	19	20	22	23	24	130
Техническая подготовка	97	88	72	60	48	42	35	442
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	50	55	60	70	76	80	84	475

Участие в соревнованиях, судейская подготовка	6	7	8	9	10	10	10	60
Контрольные и переводные испытания	4	4	4	4	4	4	4	28
Всего часов:	216	216	216	216	216	216	216	1512

Нормативы максимального и минимального объема тренировочной нагрузки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	Год обучения на этапе							
	I	II	I	II	III	IV	V	
	Год обучения фактический							
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	
Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество тренировок в неделю	3	3	3	3	3	3	3	3
Общее кол-во часов (учебный год)	216	216	216	216	216	216	216	216
Общее кол-во тренировок (учебный год)	108	108	108	108	108	108	108	108

Учебно-тематический план первого года обучения

(I год этапа начальной подготовки)

Разделы подготовки	Всего	Теория	Практика
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	19	-
ОФП	30	5	25
СФП	10	2	8
Техническая подготовка	97	12	85
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	50	8	42
Участие в соревнованиях, судейская подготовка	6	2	4
Контрольные и переводные испытания	4	-	4
Всего часов:	216	48	168

Учебно-тематический план второго года обучения

(II год этапа начальной подготовки)

Разделы подготовки	Всего	Теория	Практика
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	20	-

ОФП	30	5	25
СФП	12	2	10
Техническая подготовка	88	10	78
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	55	8	47
Участие в соревнованиях, судейская подготовка	7	2	5
Контрольные и переводные испытания	4	-	4
Всего часов:	216	47	169

Учебно-тематический план третьего года обучения

(I год тренировочного этапа)

Разделы подготовки	Всего	Теория	Практика
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	21	-
ОФП	32	4	28
СФП	19	2	17
Техническая подготовка	72	8	64
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	60	8	52
Участие в соревнованиях, судейская подготовка	8	2	6
Контрольные и переводные испытания	4	-	4
Всего часов:	216	45	171

Учебно-тематический план четвертого года обучения

(II год тренировочного этапа)

Разделы подготовки	Всего	Теория	Практика
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	21	-
ОФП	32	4	28
СФП	20	2	18
Техническая подготовка	60	6	54
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	70	10	60
Участие в соревнованиях, судейская подготовка	9	2	7
Контрольные и переводные испытания	4	-	4
Всего часов:	216	45	171

Учебно-тематический план пятого года обучения

(III год тренировочного этапа)

Разделы подготовки	Всего	Теория	Практика
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	22	-
ОФП	34	4	30
СФП	22	2	20
Техническая подготовка	48	6	42

Технико-тактическая (интегральная) подготовка	76	10	66
Участие в соревнованиях, судейская подготовка	10	2	8
Контрольные и переводные испытания	4	-	4
Всего часов:	216	46	170

Учебно-тематический план шестого года обучения

(IV год тренировочного этапа)

Разделы подготовки	Всего	Теория	Практика
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	23	-
ОФП	34	4	30
СФП	23	2	21
Техническая подготовка	42	4	38
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	80	10	70
Участие в соревнованиях, судейская подготовка	10	2	8
Контрольные и переводные испытания	4	-	4
Всего часов:	216	45	171

Учебно-тематический план седьмого года обучения

(V год тренировочного этапа)

Разделы подготовки	Всего	Теория	Практика
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	24	-
ОФП	35	4	31
СФП	24	2	22
Техническая подготовка	35	3	32
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	84	10	74
Участие в соревнованиях, судейская подготовка	10	2	8
Контрольные и переводные испытания	4	-	4
Всего часов:	216	45	171

Содержание образовательной программы

Программный материал для практических занятий

1. Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

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, профилактике плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом и без предмета.

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).

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.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.

Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Акробатические и гимнастические упражнения – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; шаги с подскоками, приставные шаги. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

Специальная физическая подготовка

Воспитание физических качеств: гибкости - ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения со сложенной четверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке.

Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м., со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м.

Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 500м., дозированный бег по пересеченной местности.

Техническая подготовка

Техника передвижения.

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

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

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

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

Остановки во время бега выпадам и прыжком.

Удары по мячу ногой.

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

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

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

Остановка мяча.

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

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

Ведение мяча.

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

Обманные движения (финты).

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

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

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

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения ноги вмести, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

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

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

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Технико-тактическая (интегральная) подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча.

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

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

Индивидуальные действия с мячом.

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

Групповые действия.

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

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Тактика вратаря.

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

2. Общая физическая подготовка (для всех групп тренировочного этапа)

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами.

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

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

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

Акробатические упражнения.

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

Подвижные игры и эстафеты.

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

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

Легкоатлетические упражнения.

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

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

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, лапта.

3. Специальная физическая подготовка (для всех групп тренировочного этапа)

Упражнения для развития быстроты.

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

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

Упражнения для развития *скорости переключения* с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от

стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или 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. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п.

Для вратарей.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

4. Тренировочный этап (I-III год спортивной подготовки)

Техническая подготовка

Техника передвижения.

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

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные»

удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуполета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

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

Остановка мяча.

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

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

Ведение мяча.

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

Обманные движения (финты).

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча.

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

Техника игры вратаря.

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

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

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

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

Технико-тактическая (интегральная) подготовка Тактика нападения

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

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

Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при

введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры.

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

4. Тренировочный этап (IV-V год спортивной подготовки)

Техническая подготовка

Техника передвижения.

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой.

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

Удары по мячу головой.

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

Остановки мяча.

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

Ведение мяча.

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

Обманные движения.

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

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря.

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

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

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка Тактика нападения

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия.

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

Тактика вратаря.

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

Учебные и тренировочные игры

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

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода спортивной подготовки позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект тренировочного занятия и провести занятие с группой.
6. Провести подготовку группы к соревнованиям.
7. Руководить командой группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства Учреждения по футболу.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

Теоретическая подготовка

№ п/п	Темы занятий
1	Развитие спорта (футбола) в России и за рубежом.
2	Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены физических упражнений. Строение и функции организма, влияние физических упражнений на организм человека.
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Основные средства восстановления.
4	Общая и специальная физическая подготовка. Основные требования по физической подготовке. Контрольные нормативы в решении задач по всесторонней физической подготовке.
5	Техника футбола. Основы методики обучения технике игры и

	технической подготовки.
6	Технико – тактическая (интегральная) подготовка футбола. Средства, направления, методические приемы интегральной подготовки.
7	Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет спортивной подготовки.
8	Морально-волевая подготовка.
9	Правила, организация и проведение соревнований по футболу.
10	Спортивный инвентарь и оборудование.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП, ТП

В контрольно-переводных нормативах по годам подготовки представлены упражнения, по результатам которых оценивается уровень развития одного из качеств по 5-бальной шкале оценок.

По сумме баллов, набранных по видам подготовки, судят об уровне подготовленности:

1. По общей физической подготовке (ОФП);
2. По специальной физической подготовке (СФП);
3. По технической подготовке (ТП).

По сумме баллов, набранных по всем видам подготовки (ОФП, СФП, ТП), оценивается интегральный уровень подготовленности.

Интегральный уровень подготовленности

Количество нормативов	Количество баллов			
	5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовл.)	1, 2 (неудовл.)
2	10-9	8-7	6-5	4-1
3	15-14	13-11	10-8	7-1
4	20-18	17-14	13-10	9-1
5	25-23	22-18	17-13	12-1
6	30-27	26-21	20-15	14-1
7	35-32	31-25	24-18	17-1
8	40-36	35-28	27-20	19-1
9	45-41	40-32	31-23	22-1
10	50-45	44-35	34-25	24-1
11	55-50	49-39	38-28	27-1
12	60-54	53-42	41-30	29-1

Этап начальной подготовки

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	8 лет					9 лет					
		Балл					Балл					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	1.	Бег 30 м (сек)	6.0	5.9	5.7	5.5	5.3	5.9	5.8	5.6	5.4	5.2

ОФП		2.	Бег 60 м (сек)	10,6	10,5	10,3	10,1	9,9	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7
	Скоростная выносливость	3.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,1	10,0	9,8	9,5	9,1	10,0	9,8	9,5	9,1	8,8
		4.	Бег 300 м (сек)	70	68	66	64	62	66	65	64	63	62
	Выносливость	5.	Бег 6 мин (м)	700	750	850	950	1100	750	800	900	1000	1150
		6.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	155	160	130	135	145	160	165
	Скоростно-силовая	7.	3-х – кратный прыжок в длину (см)	390	400	410	420	430	400	410	420	430	440
		Сила	8.	Подтягивание на перекладине (раз)	1	1	2	3	4	1	2	3	4
	СФП	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
Скоростно-силовая		9.	Вбрасывание мяча руками (м)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10
		<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
Скоростно-силовая		10.	Общий результат ударов по мячу на дальность правой и левой ногой (м)	16	18	20	22	24	20	22	24	26	28
	Скоростная	11.	Бег 30м с ведением мяча (сек)	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,0	6,9	6,8	6,7	6,5
ТП	<i>Для полевых игроков</i>												
	12. Удар по воротам на точность (м)			0	1	2	3	4	1	2	3	4	5
	13. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			12,8	12,6	12,4	12,1	12,0	10,2	10,1	9,9	9,7	9,5
	14. Жонглирование мячом (раз)			2	3	4	5	6	3	4	5	6	8
Специализация и направленность			Вид и № упражнения					10 лет					
								Балл					
								1	2	3	4	5	
ОФП	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>												
	Скорость	1.	Бег 10 м (сек)	2,7	2,5	2,3	2,2	2,1					
		2.	Бег 30 м (сек)	5,8	5,7	5,5	5,3	5,0					
		3.	Бег 60 м (сек)	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5					
	Скоростная выносливость	4.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,8	9,5	9,1	8,8	8,6					
		5.	Бег 300 м (сек)	64	63	62	61	60					
	Выносливость	6.	Бег 6 мин (м)	850	900	1000	1150	1200					
		7.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	155	165	175					
	Скоростно-силовая	8.	3-х – кратный прыжок в длину (см)	410	420	430	440	460					
		Сила	10.	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3	4	5				
СФП	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>												
	Скоростно-силовая	11.	Вбрасывание мяча руками (м)	8	9	10	11	12					
		<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скоростно-силовая	12.	Общий результат ударов по мячу на дальность правой и левой ногой (м)	26	28	30	32	34					
Скоростная		13.	Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0					
ТП	<i>Для полевых игроков</i>												
	14. Удар по воротам на точность (м)			10,0	9,9	9,7	9,5	9,3					
	15. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			3	5	6	7	9					
16. Жонглирование мячом (раз)			10,0	9,9	9,7	9,5	9,3						

Тренировочный этап

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	11 лет						
		Балл						
		1	2	3	4	5		
ОФП	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>							
	Скорость	1.	Бег 10 м (сек)	2,6	2,4	2,2	2,1	2,0
		2.	Бег 30 м (сек)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
		3.	Бег 60 м (сек)	10,0	9,8	9,7	9,5	9,3
	Скоростная выносливость	4.	Челночный бег 3x10 м (сек)	29,2	28,9	28,7	28,4	28,2
		5.	Бег 300 м (сек)	63	62	61	59	57
	Выносливость	6.	Бег 6 мин (м)	1100	1150	1200	1300	1400
		Скоростно-силовая	7.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	165	175
	8.		3-х – кратный прыжок в длину (см)	450	460	480	505	525
	9.		Выпрыгивание вверх по Абалакову (см)	33	34	35	36	37

	Сила	10.	Подтягивание на перекладине (раз)	2	3	4	5	6					
СФП	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>												
	Скоростно-силовая	11.	Вбрасывание мяча руками (м)	9	10	11	13	15					
	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>												
	Скоростно-силовая	12.	Общий результат ударов по мячу на дальность правой и левой ногой (м)	32	34	36	38	40					
	Скоростная	13.	Бег 30м с ведением мяча (сек)	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6					
ТП	<i>Для полевых игроков</i>												
	14. Удар по воротам на точность (м)			9.4	9.2	9.0	8.8	8.6					
	15. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			4	5	7	9	10					
	16. Жонглирование мячом (раз)			9.4	9.2	9.0	8.8	8.6					
	<i>Для вратарей</i>												
	17. Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)			14	15	16	17	18					

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	12 лет					13 лет						
		Балл					Балл						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
ОФП	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>												
	Скорость	1.	Бег 10 м (сек)	2,5	2,3	2,1	2,0	1,9	2,4	2,2	2,0	1,9	1,8
		2.	Бег 30 м (сек)	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8	5,4	5,2	5,0	4,8	4,5
		3.	Бег 60 м (сек)	9,8	9,5	9,3	9,0	8,8	9,5	9,0	8,8	8,6	8,4
	Скоростная выносливость	4.	Челночный бег 120 (сек)	27,6	27,4	27,1	26,8	26,6	27,5	27,3	27,0	26,7	26,5
		5.	Бег 300 м (сек)	61	60	59	57	55	-	-	-	-	-
	Выносливость	6.	Бег 400 м (сек)	-	-	-	-	-	77	76	74	72	70
		7.	Бег 6 мин (м)	1200	1250	1300	1400	1500	1300	1350	1400	1500	1600
	Скоростно-силовая	8.	Прыжок в длину с места (см)	480	490	500	520	545	180	190	200	210	220
		9.	3-х – кратный прыжок в длину (см)	480	490	500	520	545	520	530	550	570	590
		10.	Выпрыгивание вверх по Абалакову (см)	36	37	38	39	40	38	39	40	41	42
	Сила	11.	Подтягивание на перекладине (раз)	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8
СФП	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>												
	Скоростно-силовая	12.	Вбрасывание мяча руками (м)	10	11	12	15	17	11	12	15	16	18
	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>												
	Скоростно-силовая	13.	Общий результат ударов по мячу на дальность правой и левой ногой (м)	34	38	42	46	50	44	48	54	60	64
	Скорость	14.	Бег 30м с ведением мяча (сек)	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	5.9	5.8	5.6	5.4	5.2
ТП	<i>Для полевых игроков</i>												
	15. Удар по воротам на точность (м)			4	5	6	7	8	2	3	4	5	6
	16. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			9.0	9.8	8.8	8.6	8.4	8.8	8.6	8.4	8.2	8.0
	17. Жонглирование мячом (раз)			7	9	11	12	14	12	14	16	18	20
	<i>Для вратарей</i>												
	18. Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)			15	16	17	18	19	16	17	18	19	20
19. Доставание подвешенного мяча кулаком (см)			-	-	-	-	-	40	42	43	44	45	
20. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)			-	-	-	-	-	26	27	28	29	30	

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	14 лет					15 лет						
		Балл					Балл						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
ОФП	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>												
	Скорость	1.	Бег 10 м (сек)	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7
		2.	Бег 30 м (сек)	4,9	4,8	4,7	4,5	4,3	4,8	4,7	4,6	4,4	4,2
		3.	Бег 60 м (сек)	8,8	8,4	8,2	8,0	7,7	8,4	8,2	8,0	7,7	7,5
	Скоростная выносливость	4.	Челночный бег 120 (сек)	27,3	27,1	26,9	26,5	26,3	26,4	26,2	25,9	25,6	25,4
		5.	Бег 400 м (сек)	76	74	72	70	67	68	67	66	65	64
	Выносливость	6.	Тест Купера. Бег 12 мин (м)	2700	2800	2900	3000	3100	-				
			Нападающий						2950	3000	3050	3100	3150
			Защитник						2950	3000	3050	3100	3150
			Полузащитник						2950	3000	3100	3150	3200
		Вратарь						2700	2750	2800	2850	2900	
	7.	Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	220	230	200	210	220	230	240	

	силовая	8.	3-х – кратный прыжок в длину (см)	560	570	590	615	635	-	-	-	-	-
		9.	Выпрыгивание вверх по Абалакову (см)	41	42	43	44	45	48	49	50	51	52
	Сила	10.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	6	7	8	9	6	7	8	9	10
СФП	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>												
	Скоростно-силовая	11.	Вбрасывание мяча руками (м)	13	14	15	17	19	15	16	17	19	21
	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>												
	Скоростно-силовая	12.	Общий результат ударов по мячу на дальность правой и левой ногой (м)	13	14	15	17	19	54	60	64	70	74
Скорость	13.	Бег 30 м сведением мяча (сек)	5.8	5.7	5.5	5.3	5.1	5.7	5.6	5.4	5.2	5.0	
ТП	<i>Для полевых игроков</i>												
	14. Удар по воротам на точность (м)			3	4	5	6	8	2	3	4	5	6
	15. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			8.4	8.2	7.9	7.7	7.5	8.2	8.0	7.8	7.5	7.3
	16. Жонглирование мячом (раз)			18	20	21	23	25	20	22	24	25	27
	<i>Для вратарей</i>												
	17. Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)			20	21	22	23	24	20	21	22	23	24
	18. Доставка подвешенного мяча кулаком (см)			42	44	46	48	50	42	44	46	48	50
19. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)			30	32	34	36	38	30	32	34	36	38	

Методическое и материально-техническое обеспечение программы

- Футбольное поле с естественным покрытием;
- Универсальная спортивная площадка с искусственным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста;
- Комплект футбольных накидок (для тренировок);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Футбольные ворота разных размеров с сеткой;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки, фишки, «пирамиды» для упражнений;
- Видеоматериалы о технических приемах в футболе;
- DVD-диски о технических приемах в футболе;
- Раздаточный материал для родителей:
 - а) экипировка футболиста
 - б) правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу
- Правила соревнований по футболу (мини-футболу).

Список литературы:

1. С. Андреев, Сирило. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале). 2016.
2. В.С. Левин, С.С. Соколов. Мини-футбол (футзал). Тактика игры в атаке и обороне. 2016.
3. В.П. Губа. Теория и методика мини-футбола. 2016.
4. Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа - Мини-футбол (футзал). Учебник. 2012.
5. В. Лях, З. Витковски - Координационная тренировка в футболе. 2010.
6. Николай Озолин. Настольная книга тренера. Переиздание. 2011.
7. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 9-11 лет. Нижний Новгород, 2015.
8. Райнер Мартенс - Успешный тренер. 2014.
9. Дейв Чемберс. Профессия - тренер. Наука и искусство. 2013.

Видеокассеты

1. Контроль мяча. Bennett Video Group, 88 мин.
2. Футбольная видеоэнциклопедия: разминка, техника, тактика. Imagen y Deporte (Spain), 80 мин.
3. Удары. Bennett Video Group, 105 мин.
4. Дриблинг и финты. Bennett Video Group, 71 мин.
5. Подготовка классного голкипера. Green Umbrella, 55 мин.
6. Супермастерство и удары головой. Bennett Video Group, 100 мин.

7. Пеле: мастер и его метод. М.И.А. Sport, 60 мин.

DVD

1. Уроки футбола. Английская школа: отработка навыков; игра на ограниченном участке и комбинационная игра; курс для полузащитников.
2. Техника защиты (зонная защита).
3. Искусство игры в нападении.
4. Уроки звёзд. Тактика игры. Командная игра (Голландия-Дания).
5. Уроки звёзд (Англия).
6. Высшее вратарское мастерство.
7. Подготовка вратаря.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.football-abc.com/index.html>
2. <http://www.dokaball.com/trenirovki1>