

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | Пояснительная записка  | 3 |
| II. | Нормативная часть  | 6 |
| III. | Методическая часть  | 9 |
| IV. | Система контроля и зачетные требования  | 17 |
| V. | Информационное обеспечение  | 19 |
| VI. | Материально-техническое обеспечение  | 20 |

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футболу для юношей учебно-тренировочной группы 2-го года обучения составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы по футболу.

Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается 30 июня. Учебно-тренировочные занятия по футболу проводятся по учебной программе, утвержденной Государственным Комитетом по физической культуре и спорту, учебному плану, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительные 6 недель тренировок в оздоровительном – спортивном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Программа засчитана на ***342***  часов, в том числе на контрольные и практические испытания.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе школы.

Рабочая программа построена по принципу постепенности и доступности и дальнейшем расширении усложнении. 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:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спортивные качества  |  |  |
| Ловкость  | Целенаправленное развитие  |   |
| Координация  | Целенаправленное развитие  | Целенаправленное развитие  |
| Равновесие  | Целенаправленное развитие  |   |
| Гибкость  | Целенаправленное развитие  |   |
| Быстрота  | Интенсивное развитие  |   |
| Нарастание скорости движений  | Интенсивное развитие  |   |
| Сила  | Интенсивное развитие  | Интенсивное развитие  |
| Развитие скоростно-силовых качеств  | Наиболее высокий темп развития  | Наиболее высокий темп развития  |
| Выносливость общая  |   | Интенсивное развитие  |
| Выносливость скоростная  |   |   |
| Реакция на движущийся объект  |   | Интенсивное развитие  |
| Работоспособность  |   | Интенсивное развитие  |
| Реакция на движущийся объект  |   |   |
| Интенсивное формирование систем организма  | Основной период  | Основной период  |
| Легко овладевает простыми формами движения  | Целенаправленное развитие  | Целенаправленное развитие  |
| Начальное обучение техники  |   | Целенаправленное развитие  |
| Школа футбола  | Основной период  | Основной период  |
| Лучший возраст обучаемости  |   | Основной период  |

 К 13 годам достигается 90 % от своего будущего роста. В этот период отчетливо проявляются признаки неравномерности роста частей организма, что приводит к изменению пропорций тела. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, силы. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. В этот период так же координация развивается достаточно хорошо. Нередко развитие сердце отстает от увеличения размеров тела.

 С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигаются наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер.

Основные требования предъявляемые к занятиям футболам таковы:

1. Обучение или совершенствовании должно осуществляться с первой минуты занятия.
2. Следует всячески избегать методических шаблонов.
3. Строить занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
4. Воздействие тренировки должно быть всесторонними (оздоровительными, образовательными, воспитательными).
5. Задачи тренировки должны быть конкретными.
6. Больше трех задач в тренировки не ставить.
7. Подготовительная часть тренировки должна занимать 10-20% времени.
8. Основная – 70-80% времени.
9. Заключительная – 5-10% времени.

 Преобладающей формой текущего контроля выступает прием контрольных нормативов. Контрольные нормативы принимаются согласно графику три раза в год.

**Цель программы:**

Овладение основами техники, тактики, физическая подготовленность. **Основные задачи программы на данном этапе:** формирование двигательных умений.

1. Оценка уровня подготовленности для успешного продолжения обучения в учебно - тренировочных группах. Контрольное тестирование.
2. Продолжение содействию гармоничному формированию организма занимающихся , укреплению здоровья, развитию физических качеств в соответствии с запретными и благоприятными периодами возрастных зон.
3. Формирование способности стабильно, на удовлетворительном уровне решать двигательную задачу с осознанным контролем действия во всех деталях целостного движения.

 Учебно-тренировочные занятия проводятся четыре раза в неделю по 3 часа Весь программный материал представленный составлен с учётом:

* + возрастных особенностей обучающихся;
	+ соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
	+ психологических и эмоциональных факторов развития личности;
	+ основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

 Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию обучающихся таких качеств как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде и к старшим товарищам.

 В плане работы предусмотрены (вне сетки часов):

* + Проведение родительских собраний
	+ Беседы с врачами и лучшими спортсменами города.

***Этап начальной спортивной специализации (УТГ-2 г.о.):***

* укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
* привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
* обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений; - подготовка и выполнение нормативов III юношеского разряда
* овладение основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта;
* подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
* приобретение навыков в организации и проведении соревнований
1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**Учебный план**

**теоретической подготовки**

**для учебно-тренировочной группы 2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Тема раздела подготовки**  | **Кол-во часов** |
|  | Расположение футболистов на поле при различных схемах. |  | 3 |
|  |  Изучение тактики игры. |  | 7 |
|  |  Разборы часто встречающихся |  Ошибок на соревнованиях | 4 |
|  | Режим питания спортсмена. Режим дня спортсмена. | 4 |
|  | Действия при обороне своих ворот. | 2 |
|  | Действия команды при атаке ворот соперника. | 2 |
|  |  Всего часов | 22 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**физической подготовки**

**для учебно – тренировочной группы 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Тема раздела подготовки**  | **Краткое содержание темы раздела**  | **Кол-во часов**  |
| 2  | **Общефизическая подготовка**- Содействие гармоничному формированию, укреплению здоровья, развитию ловкости, равновесия, гибкости, координации, быстроты, скорости, общей выносливости.  | Бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках. Прыжки на двух и одной ноге на месте, продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-4- см. 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. Спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры:»Пустое место», «Салки», «Попрыгунчики».  | 180 |
| 3  | **Специальная** **физическая** **подготовка**-  | Воспитание физических качеств: *Развитие гибкости*- ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера(пассивные наклоны, отведения ног, рук до придела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой : н6аклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Развитие быстроты- повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз. *Развитие ловкости*- разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов. Кувырки вперед и назад , в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование) , чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. *Развитие силы* -упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. *Развитие выносливости-* равномерный и переменный бег до 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности.  | 84 |
|  |  |  Плавание. Повторное выполнение беговых упражнений и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико – тактических упражнений. Упражнения для развития *скоростно – силовых* качеств: прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечем партнера. Борьба за мяч.  |  |

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

# технической и тактической подготовки

# для учебно – тренировочной группы 2 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Тема раздела подготовки**  | **Краткое содержание темы раздела**  | **Кол-во часов**  |
| 4  | **Техническая подготовка** - формирование двигательного умения, такого уровня владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля за действием во всех деталях целостного действия, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и малой прочностью запоминания.  | **Техника передвижения**. Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. **Прыжки**: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх в право, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. **Ведение мяча** в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами : носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема. **Остановка мяча**: бедром, лбом, грудью, высоколетящие, опускающихся мячей головой, **Удары** : главная задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно, из различных положений. А также научить дифференцировать силу удара по мере надобности. Удар с лета, с лета с поворот, с полулета, через себя, пяткой, головой в падении. **Обманные движения (**Финты) : финт уходом, уход выпадам, уход с переносом ноги через мяч, финт ударом. **Отбор мяча.** **Вбрасывание мяча.** **Техника вратаря**  | 200 |
| 5  | **Тактическая подготовка.** Цель- дальнейшее совершенствование и закрепление приобретенных навыков, в процессе обучения техническим приемам сформировать тактические знания и умения, ознакомиться с простейшим принципами индивидуальной и групповой тактике, задачами каждой линии, простейшими понятиями об организации атаки и обороны, изучение основных положений. игры.  | **Тактика нападения** Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия; **Тактика защиты** Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия; Тактика вратаря Игры в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35 м. Двухсторонняя игра 11х11. | 60 |

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

# по учебно-тренировочным и контрольным играм

# для учебно – тренировочной группы 2 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Учебно-тренировочные игры | Двухсторонняя игра 11х11, работа в зоне соревновательной интенсивности | 40 |
| 2 | Контрольные игры | Первенство ДЮСШ, товарищеские матчи, первенство обл. | 30 |
| 3 | Контрольные нормативы  | ОФП, СФП, техническая подготовка  | 8 |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Основные правила проведения занятия.**

* 1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
	2. Не перегружать занятия новыми упражнениями.
	3. Включать в занятия ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
	4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
	5. Периодически объективно оценивать достижения занимающихся (нормативы, соревнования). 6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

 Структура комплексных тренировках сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексные ставятся две, три задачи.

**1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки** Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

## Основная часть

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

## Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата. • 2. Дыхательные упражнения.
2. **Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки**

## Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость. Основная часть
3. Изучение нового технического приема.
4. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
5. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением

сопротивления соперника.

1. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре. Заключительная часть
2. Подвижная игра: / "Охотники и утки" или "мяч по кругу".
3. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

1. **Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки** Подготовительная часть
2. Различные беговые упражнения.
3. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

## Основная часть

1. Изучение технических приемов. 2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.

1. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
2. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

# Примерный тренировочный цикл

# учебно-тренировочных занятий

# с учащимися 10 - 17 лет на общеподготовительном этапе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели  | Преимущественная направленность  | Дозировка (мин)  | Нагрузка  |
| Понедельник  | Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы Совершенствование технического мастерства. Мини-футбол. Двухсторонняя игра | 135 | малая  |
| Среда  | Развитее скоростно-силовых качеств. Прыжковые упр., эстафеты, упр. с партнером. | 95 | Большая  |
| Мини-футбол. Двухсторонняя игра. | 40 |
| Пятница  | Совершенствование технических приемов. Ведение мяча с обводкой стоек, обводкой партнера, передача мяча на различные расстояния  | 95 | средняя |
| Мини-футбол. Двухсторонняя игра  | 40  |
| Суббота  | Техника и тактика в игровых упр. Мини-футбол. Двухсторонняя игра. | 135 | средняя  |

**Примерный тренировочный цикл**

**учебно-тренировочных занятий с учащимися**

**11 - 14 лет на специально-подготовительном этапе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели  | Преимущественная направленность  | Дозировка (мин)  | Нагрузка  |
| Понедельник  | Технико-тактическая подготовка. Игровые упражнения: действия с ограничением в касаниях мяча, стенка, «скрещивание»  | 70 | Большая |
|  | Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег, прыжковые упражнения, ускорения, рывки, упражнения с гантелями, с отягощениями, упражнения с партнером, акробатические упражнения  | 45  | Большая      |
| Мини-футбол или двухсторонняя игра  | 20 |
| Среда  | Теоретическая подготовка – согласно тематическому плану программы  | 15 |  Малая  |
| Совершенствование индивидуального технического мастерства – удары головой в цель без прыжка и в прыжке, удары по цели из различных положений с преодолением сопротивления  | 120 |
| Пятница  | Совершенствование общей и специальной выносливости – бег повторный и интервальный с мячом и без мяча, подвижные игры. Двухсторонняя игра.  | 135 | Большая  |
| Суббота  | Совершенствование групповых и командных действий при выполнении стандартных положений (свободные и штрафные удары, угловые удары).Двухсторонняя игра | 135 | Средняя  |

**Примерный межигровой цикл**

**учебно-тренировочных занятий**

**с учащимися 11 - 14 лет в соревновательном периоде**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели  | Преимущественная направленность  | Дозировка (мин)  | Нагрузка  |
| Понедельник | Индивидуальное развитие двигательных качеств с учетом дальнейшего совершенствования сильных и улучшения слабых сторон подготовки  | 30 |    |
|  | Технико-тактическая подготовка. Упражнения «скрещивание», перехваты, смена мест. Двухсторонняя игра. | 105 | Средняя  |
| Среда  | Скоростно-силовая подготовка (прыжки без изменения и с изменением направления, с различных исходных положений, подвижные игры). Двухсторонняя игра. | 135 | Большая  |
| Пятница  | Совершенствование специальной выносливости в игровых упражнениях  | 135 | Большая  |
| Суббота  | Индивидуальная технико-тактическая подготовка (в защите – страховка партнера и правильный выбор позиции при атаке флангом; в нападении – атака флангом со сменой и без смены мест)  | 135 | Малая  |
| Воскресенье  | Установка на игру. Календарная игра  | 4590 | Большая  |

# ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

# освоения программы

# учебной –тренировочной группы 2-года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание разделов подготовки** | **Знания** | **Умения** |
| 1  | Теоретическая подготовка  | -основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой; -правила дорожного движения; -меры личной безопасности в криминальной ситуации; -историю возникновения и развития лёгкой атлетики; -ведущие спортсмены Отечественного и Мирового футбола; -значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства;  | соблюдать правила дорожного движения; -соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;  -составлять комплекс ОФП для подготовительной части тренировки.  |
| 2  | Общая физическая подготовка  | Должны знать: -задачи общей физической подготовки; -упрощенные правила спортивных игр(, баскетбол, лапта и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты.  | Должны уметь: -выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; -играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития техники футбола, общей выносливости, быстроты;  |
| 3  | Специальная физическая подготовка  | -роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных футболистов; -цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки.  | -выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения; -выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы, общей выносливости.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4  | Техническая подготовка  | Знать выполнение техники Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами. **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         **Обманные движения** (финты)   **Отбор мяча**   **Вбрасывание мяча**  **Техника игры вратаря**  | -анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки; -выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике футбола. Знать выполнение техники Ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами. 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 «Уход» выпадом и переносом ноги через мяч. «ударом ноги» с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. «Остановка» мяча «Удар» по мячу Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой выпаде, ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (пулошпагате и шпагате) и в подкате Вбрасывание из различных исходных положение с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность. 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..  |
| 5  | Тактическая подготовка  | **Тактика нападения** *индивидуальные действия* *Групповые действия*  |  Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Играть в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35 м  |
|  |  | **Тактика защиты.** *Индивидуальные действия*   *Групповые действия.*     **Тактика вратаря**  | Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствовании в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом . Противодействие комбинации «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с учетом вратаря.. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. 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.  |
| 6  | Текущие, контрольные и переводные испытания  | -методы проведения (соревнования); -нормативные требования для своей группы.   | -выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.  |
| 7  | Участие в соревнованиях  | -календарный план соревнований; - основные виды соревнований для своего возраста;  | Участие в школьных соревнованиях: «Золотая осень», «Зимние каникулы» и «Висение каникулы».  |
| 8  | Учебные игры  | Правила игры  |  Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.  |

По окончании данного учебного - тренировочного цикла ожидается выполнение учащимися нормативов по ОФП и СФП.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Контрольные упражнения и нормативы.**

**Для полевых игроков и вратарей. По общей физической подготовке**

1. Бег 60м
2. Бег 400 м
3. Прыжок в длину с места
4. Сгибание рук в упоре лёжа.
5. Подтягивание.

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

**Для полевых игроков.** **По специальной физической подготовке**

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.

1. Бег 5x30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек)и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

1. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

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

**По технической подготовке:**

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

**Для вратарей**

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутей руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

Каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки.

Учитывается лучший результат.

1. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания. I. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов. 2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-июль). Для перевода в следующую

учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны вы

полнить строго определенное число нормативов). Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую учебную группу

**Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения  | 13 | 14 |
| Бег 30 м (сек)  | 5,0 | 4,9  |
| Бег 400 м (сек)  | 65,0  | 63,0 |
| Прыжок в длину с/м (см)  | 205  | 225 |
| Бег 30 м с ведением мяча (сек)  | 5,7  | 5,3  |
| Бег 5 х 30 м с ведением мяча (сек)  |  28,3 | 26,8  |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)  | 58 | 68 |
| Жонглирование мячом (количество раз)  | 21  | 27 |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)  |   | 30  |
| Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)  |   | 20  |

1. **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1  | А.А. Кузнецов ФУТБОЛ. Настольная книга детского тренера. ПРОФИЗДАТ. Москва. 2011г.  |
| 2  | А.А.Тер-Ованесян Педагогические основы физического воспитания. М. «Физкультура и спорт» 1978  |
| 3  | В.П. Зотов Восстановление работоспособности в спорте.. Киев «здоровья» 1990 г  |
| 2  | Б.Г. Чирва Теория и практика футбола. ТВТ Дивизион. Москва 2008 Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры.  |
| 3  | Н.М. Люкшино Искусство подготовки высококлассных футболистов. Советский спорт. ТВТ Дивизион 2006  |
| 4  | Под редакцией С.М. Савина. Футболист в игре и тренировке. М. Физкультура и спорт», 1975 г.  |
| 5  | Л.П. Матвеев, В.В.Михайлов Спортсменам о спортивной форме. М. Физкультура и спорт1962  |
| 6 | Массимо Люкези ТВТ Дивизион. Москва 2008 Футбол. Анализ тактики атакующих действий.  |
| 7  | А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк ТВТ Дивизион. Москва 2008 Организация спортивного питания юных футболистов  |
| 8  | С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва ТВТ Дивизион. Москва 2006 Футбол. Методика тренировки техники головой  |

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Специализированные площади:

1. Футбольное поле стандартных размеров с травяным газоном для тренировочной рабоы-1;
2. Игровой зал;
3. Тренерская комната;
4. Раздевалка для обучающихся (душ, туалет).

Оборудование:

1. стандартные ворота (футбольные) 2шт;
2. футбольные ворота 2х5, 2х3 2 шт;
3. Стойки для обводки 10 шт;
4. Отражающие стенки 2шт;

5. Легкоатлетические барьеры 7шт.

 Инвентарь:

1. флажки угловые-4 шт;
2. конусы тренировочные-10 шт.;
3. комплект барьеров-7 шт.;
4. мячи футбольные-10 шт;
5. планшет магнитный-1шт.;
6. сетка для мячей-1шт.;
7. компрессор для накачивания мячей-1шт.;
8. игровая форма двух цветов.