


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Береговская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
на педагогическом совете МБОУ «Береговская СОШ» протокол № 14 от «29» августа 2019 г .	заместитель директора школы МБОУ «Береговская СОШ»  Алямовская В.Л. «29» августа 2019 г	директор МБОУ «Береговская СОШ»  Балашов С.В. Приказ № 69 от «29» августа 2019 г

Рабочая программа

по дополнительному образованию

футбол

Разработал: учитель физической культуры

Озеров Сергей Викторови

Береговое, 2019

Пояснительная записка

Дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Данная программа разработана на основе типовой программы для спортивных школ.

Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Важность программы заключается в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного образования:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;

- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, развивать спортивно-профессиональное мастерство.

Задачи программы:

- укреплять здоровье и закалять организм учащихся;
- прививать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол;
- освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу;
- изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол;
- укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств ловкости и общей выносливости;
- овладеть всем арсеналом технических приемов игры: совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры;
- овладеть основами командной (11х11) тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды;
- развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии);
- участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования II юношеского разряда; воспитывать элементарные навыки судейства;
- изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды;
- ознакомиться с тактическими схемами ведения игры;
- воспитывать в процессе обучения у учащихся умение заниматься самостоятельно; выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом;
- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучать «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях;
- определить игровые места в составе команды, приобрести опыт участия в соревнованиях;
- усвоить основные положения методики спортивной тренировки футболистов;
- овладеть навыками судейства;
- воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Программа рассчитана на юношей в возрасте 11 – 15 лет, на один год обучения и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Она построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

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

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Основная форма организации работы – учебно-тренировочное занятие. Наполняемость группы 15 человек. Режим занятий: 1 раза в неделю по 2 академическому часу. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Данная программа создает условия для приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности, что составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);
- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);
- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и Белгородской области.

Общая характеристика учебного курса

Рабочая программа разработана на основе программы – Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, И.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в спортивной секции по футболу являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
- популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

5-9 классы:

- совершенствование техники передвижений и владения мячом;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, передней частью подъёма стопы, носком, коленом, головой;
- остановка катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, коленом, бедром, грудью;
- ведение мяча носком, внутренней и наружной стороной стопы;
- ловля и отбивание мяча вратарём, выбрасывание мяча рукой, выбивание ногой с рук.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Двусторонняя игра по правилам футбола (с полноценным составом команд).

Формами реализации данной программы является аудиторные (теоретические) и внеаудиторные (практические) занятия.

Место учебного курса в учебном плане

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Настоящая программа адаптирована для МБОУ «Береговская СОШ» и рассчитана на 68 учебных часа в год: 4,5 часа – теории; 63,5 часов – практики.

Количество учебных часов в месяц – 8, учебных часов в неделю – 2.

Практические занятия проходят комбинированным способом.

Личностные результаты освоения учебного курса

Основными результатами дополнительного образования в группе является двигательная активность детей с общеразвивающей, оздоравливающей, корректирующей, специализирующей и социализирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, осваиваются определённые двигательные действия, развиваются физические качества, мышление, творчество и самостоятельность, самореализация, происходит адаптация детей к окружающей действительности и их социализация, формируются специализированные навыки игры в футбол.

Требования к уровню подготовки

Объяснять:

- роль и значение футбола и физической культуры в развитии общества и человечества;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями специальной направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей при занятиях футболом;
- особенности форм внеурочных занятий физическими упражнениями;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий по футболу;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- безопасности и профилактики травматизма на занятиях по футболу и оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях;
- экипировки и использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальных технических средств на занятиях по футболу;

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями общей и специальной направленности;
- осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховку во время занятий по футболу, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;

Составлять:

- физические упражнения и программы по различной направленности;
- комбинации упражнений.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Распределение учебного материала программы по футболу для группы учебно-тренировочной подготовки 4-го года обучения

№ п/п	Учебный материал	Класс 5-9
Передвижения и остановки		
1	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	+
2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	+
Удары по мячу		
1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	+
2	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма	+
3	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма	+
4	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком	+
5	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	Р
6	Удар по летящему мячу серединой подъёма	Р
7	Удар по летящему мячу серединой лба	Р
8	Удар по летящему мячу боковой частью лба	Р
9	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	+
10	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	Р
Остановка мяча		
1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	+
2	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	Р
3	Остановка мяча грудью	Р
4	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	Р
Ведение мяча и обводка		
1	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	+
2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	+
3	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Р
4	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Р
Отбор мяча		
1	Выбивание мяча ударом ногой	+
2	Отбор мяча перехватом	+
3	Отбор мяча толчком плеча в плечо	+
4	Отбор мяча в подкате	Р
Вбрасывание мяча		
1	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	+
Игра вратаря		
1	Ловля катящегося мяча	+
2	Ловля мяча, летящего навстречу	+
3	Ловля мяча сверху в прыжке	Р
4	Отбивание мяча кулаком в прыжке	Р
5	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	Р
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
1	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам	+
Тактика игры		
1	Тактика свободного нападения	+
2	Позиционные нападения: а) без изменения позиций игроков; б) с изменением позиций	+ +
3	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	+
4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и	Р

	защите	
5	Двусторонняя учебная игра	+
<i>Подвижные игры и эстафеты</i>		
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+
2	Игры, развивающие физические способности	+
<i>Физическая подготовка</i>		
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+
<i>Судейская практика</i>		
1	Судейство игры в футбол	+

Условные обозначения: **Р** — разучивание двигательного действия; **З** — закрепление двигательного действия; **С** — совершенствование двигательного действия; **У** – учет освоения двигательного действия; (+) — указывает на использование данного материала в занятии.

**Годовой учебный план секции по футболу
МБОУ «Береговская СОШ» Белгородской области Прохоровского района на 2019 –
2020 учебный год при 2х часовой тренировке в неделю**

Раздел подготовки	Программный материал	Год обучения
		11 – 15 лет
		2 часа в неделю
Теоретическая подготовка	1. Физическая культура и спорт в России.	0,25
	2. Развитие футбола в России и за рубежом.	0,25
	3. Строение и функции организма человека	0,25
	4. Гигиенические знание и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена.	0,25
	5. Врачебный контроль и самоконтроль.	0,25
	6. Техническая подготовка.	0,5
	7. Тактическая подготовка.	1
	8. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.	0,25
	9. Установка перед игрой и разбор проведения игры.	0,5
	10. Места занятий, оборудование и инвентарь.	0,5
	Зачеты по теоретической подготовке	0,5
	Итого	4,5
Практическая подготовка	1. Общая физическая подготовка.	5
	2. Специальная физическая подготовка.	9
	3. Техническая подготовка.	9
	4. Тактическая подготовка.	28,5

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел программы и тема урока	Сроки проведения		Примечание
		План	Факт	
I	II	III	IV	V
1	Т/Б на занятиях по футболу. Массовый характер спорта в России. ОФП. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.			
2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма (С). Двусторонняя игра.			
3	История развития футбола в России. ОФП. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).			
4	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма (С). Двусторонняя игра.			
5	Физическая культура в системе образования. ОФП. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).			
6	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Двусторонняя игра.			
7	Единая всероссийская спортивная квалификация. Классификационные нормы и требования. ОФП. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам (С).			
8	Двусторонняя игра.			
9	Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. ОФП. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам (С).			
10	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком (С).			
11	Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. ОФП. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).			
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (Р). Двусторонняя игра.			
13	Влияние занятий физическими упражнениями на организм. ОФП. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.			
14	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (З). Двусторонняя игра.			
15	Вредное влияние алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. ОФП. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.			
16	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (С). Двусторонняя игра.			
17	Врачебный контроль при занятиях футболом.			

	Значение и содержание самоконтроля. ОФП. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.			
18	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (У). Двусторонняя игра.			
19	Роль закаливания в занятиях спортом. ОФП. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.			
20	Удар по летящему мячу серединой подъёма (Р). Двусторонняя игра.			
21	ОФП. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).			
22	Удар по летящему мячу серединой подъёма (З). Двусторонняя игра.			
23	Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. ОФП. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.			
24	Удар по летящему мячу серединой подъёма (С). Двусторонняя игра.			
25	Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. ОФП. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).			
26	Удар по летящему мячу серединой подъёма (С). Двусторонняя игра.			
27	Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. ОФП. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.			
28	Удар по летящему мячу серединой подъёма (У). Двусторонняя игра.			
29	Оказание первой доврачебной помощи. ОФП. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).			
30	Удар по летящему мячу серединой лба (Р). Двусторонняя игра.			
31	Физиологические основы спортивной тренировки. ОФП. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.			
32	Удар по летящему мячу серединой лба (З). Двусторонняя игра.			
33	Физиологические основы спортивной тренировки. ОФП. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.			
34	Удар по летящему мячу серединой лба (С). Двусторонняя игра.			
35	Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. ОФП. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).			
36	Удар по летящему мячу серединой лба (У). Двусторонняя игра.			
37	Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. ОФП. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по			

	воротам.			
38	Удар по летящему мячу боковой частью лба (Р). Двусторонняя игра.			
39	Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. ОФП. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.			
40	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь (Р). Удар по летящему мячу боковой частью лба (З). Двусторонняя игра.			
41	Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. ОФП. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.			
42	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы (Р). Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь (З). Удар по летящему мячу боковой частью лба (С). Двусторонняя игра.			
43	Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства в футболе. ОФП. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).			
44	Остановка мяча грудью (Р). Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы (З). Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь (С). Удар по летящему мячу боковой частью лба (У). Двусторонняя игра.			
45	Понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. ОФП. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.			
46	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы (Р). Остановка мяча грудью (З). Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы (С). Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь (У). Двусторонняя игра.			
47	Тактика отдельных линий и игроков команды ОФП. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.			
48	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника (Р). Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы (З). Остановка мяча грудью (С). Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы (У). Двусторонняя игра.			
49	Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. ОФП. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.			
50	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника (З). Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы (С). Остановка мяча грудью (У). Двусторонняя игра.			
51	Тактика игры в нападении. ОФП. Тактика свободного нападения (С).			
52	Индивидуальные, групповые и командные тактические			

	действия в нападении и защите (Р). Ведение мяча с активным сопротивлением защитника (С). Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы (У). Двусторонняя игра.			
53	Тактика игры в защите. ОФП. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.			
54	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите (З). Ведение мяча с активным сопротивлением защитника (У). Двусторонняя игра.			
55	Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов (стандартных положений). Зависимость тактического построения игры от различных факторов. ОФП. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.			
56	Обводка с помощью обманных движений (финтов) (Р). Двусторонняя игра.			
57	Понятие о психологической подготовке футболиста. ОФП. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий			
58	Отбор мяча в подкате (Р). Обводка с помощью обманных движений (финтов) (З). Двусторонняя игра.			
59	Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям. ОФП. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.			
60	Отбор мяча в подкате (З). Обводка с помощью обманных движений (финтов) (С). Двусторонняя игра.			
61	Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объёму и интенсивности нагрузок. ОФП. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.			
62	Отбор мяча в подкате (С). Обводка с помощью обманных движений (финтов) (У). Двусторонняя игра.			
63	Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания. ОФП.			
64	Отбор мяча в подкате (У). Позиционные нападения: а) без изменения позиций игроков; б) с изменением позиций. Двусторонняя игра.			
65	Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. ОФП.			
66	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Двусторонняя игра.			
67	Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. ОФП.			
68	Свободное нападение. Двусторонняя игра.			

Содержание программы

Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт в России.

Массовый характер спорта в России.

Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Единая всероссийская спортивная квалификация. Классификационные нормы и требования.

Международное спортивное движение. Достижения Российских спортсменов. История Олимпийских игр. Выступление российских спортсменов на олимпийских играх.

Развитие футбола в России и за рубежом.

История развития футбола в России.

Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по футболу. Участие Российских спортсменов в международных соревнованиях. Лучшие российские футболисты.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Строение и функции организма человека.

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

Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Вредное влияние алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические приемы, средства закаливания и методика их применения.

Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.

Пищевые суточные нормы для футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.

Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Нормального функционирования организма, поддержка здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.

Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности нагрузок.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификации и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективности применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, отбора, выбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Тактическая подготовка.

Понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.

Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

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

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

Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловым, свободном, штрафном, при выбрасывании мяча из-за боковой.

Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.

Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Основные методы развития и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.

Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином тренировочном процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся.

Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, непрерывный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорениями, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.

Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий – урок. Понятие о построении урока, комплексных и тематических занятий.

Индивидуальная, групповая и командная подготовка.

Планирование спортивной тренировки и учет.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам.

Индивидуальные планы тренировки.

Методы контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований.

Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок представления.

Назначение судей. Оформление документального хода и результатов игры

Установка перед игрой и разбор проведения игры.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.

Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по тактике, его оборудование.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Учебно-тренировочные группы

В работе с юными футболистами значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерней длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы, связки.

Направленность тренировочной нагрузки

Компоненты нагрузки	Общая выносливость	Специальная выносливость	Скоростная выносливость	Скорости
1. Интенсивность упражнений	75-85% от максимальной	90-95% от максимальной	95-100% от максимальной	Максимальная
2. Продолжительность	Длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд./мин	От 20 с до 2-2,5 мин	Бег 20-70 м до 6 8с	Бег на 15 -60 м от 2,5 до 7 с
3. Интервалы между повторениями	От 1,5 до 3-4 мин	Сокращаются от 4-6 до 2 мин	До 2 мин (в зависимости от длины отрезка)	До полного восстановления
4. Характер отдыха	Работа низкой интенсивности	Ходьба	Ходьба	Ходьба, работа низкой интенсивности
5. Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 в серии	4-5 в серии	8-10 и более в серии
6. Интервалы отдыха между сериями		От 15 до 25-30 мин	До 8-10 мин	До 10 мин

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

Учебно-тренировочные группы 11-15 лет

В возрасте 11-15 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому для воспитания быстроты меняются прыжки, многоскоки, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, метания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз, по 10-15 с) в виде нескольких серий интервалом отдыха 2-3 мин.

Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощением до 50% собственного веса. Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках 30, 40, 50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек с частотой пульса 160-170 уд./мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 с интервалами отдыха 1,5-2,5 мин).

В старших учебно-тренировочных группах (13-17 лет) большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой).

Формы и средства контроля.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке.

Средний пульс (уд./мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	Большая
		90	15750	Большая
		60	10500	Средняя
		30	5250	Малая
165	79	150	24750	Большая
		120	19800	Большая
		90	14850	Большая
		60	9900	Средняя
		30	4950	Малая
150	66	150	22500	Большая
		120	18000	Большая
		90	13500	Средняя
		60	9000	Средняя
		30	4500	Малая
130	50	180	23400	Большая
		150	19500	Большая
		120	15600	Большая
		90	11700	Средняя
		60	7800	Малая
		30	3900	Малая

Оценка технической сложности упражнений

Техническое содержание	Сложность в баллах
Индивидуальное выполнение технических приемов на месте с неподвижным мячом.	1
Индивидуальное выполнение технических приемов в движении с неподвижным мячом.	2
Индивидуальное выполнение технических приемов в движении с катящимся мячом.	3
Индивидуальное выполнение технических приемов в движении с летящим мячом.	4
Бесконтактные игровые упражнения (индивидуальные и групповые)	5
Выполнение технических приемов движения с катящимся и летящим мячом в парах и группах при «пассивном» сопротивлении соперника.	6
Выполнение технических приемов движения с катящимся и летящим мячом в парах и группах при «активном» сопротивлении соперника.	7
Игровые упражнения на площадках уменьшенных размеров по футбольным правилам с ограничениями и без ограничений.	8
Двусторонние игры, игровые упражнения по правилам соревнований в двух составах (не менее 8 полевых игроков) с ограничениями и без ограничений.	9
Официальные и товарищеские игры.	10

Оценка тактической сложности упражнений

Тактическое содержание	Сложность в баллах
Индивидуальное перемещение с мячом и без мяча.	1
Индивидуальные действия с мячом (атакующие и оборонительные) при «пассивном» сопротивлении соперника или без соперника.	2
Индивидуальные действия с мячом (атакующие и оборонительные) при «активном» сопротивлении соперника или без соперника.	3
Целевые взаимодействия в парах (атакующие и оборонительные) при «пассивном» сопротивлении соперника или без соперника.	4
Целевые взаимодействия в парах (атакующие и оборонительные) при «активном» сопротивлении соперника или без соперника.	5
Групповые целевые взаимодействия (атакующие и оборонительные) при «пассивном» сопротивлении соперника или без соперника.	6
Групповые целевые взаимодействия (атакующие и оборонительные) при «активном» сопротивлении соперника или без соперника.	7
Игровые упражнения на площадках уменьшенных размеров с ограничениями и без ограничений.	8
Двусторонние игры, игровые упражнения по правилам соревнований в двух составах (не менее 8 полевых игроков) с ограничениями и без ограничений.	9
Официальные и товарищеские игры.	10

Контрольные нормативы.

Шкала оценки скоростных качеств юных футболистов.

Отрезок, м	Возраст, лет	Баллы										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
10	8-9	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32	2,36	2,40
	10-11	1,92	1,96	2,00	2,04	2,08	2,12	2,16	2,20	2,24	2,28	2,32
	12-13	1,78	1,83	1,88	1,93	1,96	1,99	2,03	2,07	2,11	2,15	2,19
	14-15	1,77	1,81	1,84	1,86	1,89	1,92	1,95	1,98	2,02	2,06	2,09
	16-17	1,65	1,67	1,70	1,72	1,74	1,77	1,88	1,82	1,84	1,87	1,90
30	8-9	4,97	5,09	5,23	5,35	5,48	5,62	5,74	5,87	6,01	6,14	6,27
	10-11	4,42	4,58	4,70	4,91	5,09	5,22	5,38	5,54	5,71	5,76	6,02
	12-13	4,41	4,56	4,61	4,71	4,81	4,90	5,01	5,12	5,21	5,31	5,41
	14-15	4,09	4,17	4,26	4,35	4,44	4,53	4,62	4,47	4,80	4,89	4,98
	16-17	3,93	3,98	4,05	4,10	4,16	4,23	4,28	4,33	4,38	4,43	4,49
50	8-9	7,98	8,20	8,42	8,65	8,90	9,10	9,32	9,55	9,77	10,0	10,2
	10-11	7,37	7,55	7,72	7,90	8,07	8,25	8,43	8,60	8,78	8,95	9,13
	12-13	6,96	7,11	7,29	7,45	7,61	7,77	7,93	8,09	8,25	8,41	8,57
	14-15	6,32	6,47	6,62	6,77	6,92	7,07	7,22	7,37	7,52	7,67	7,82
	16-17	6,10	6,19	6,28	6,37	6,46	6,55	6,64	6,73	6,82	6,91	7,00

Шкала оценки скоростно-силовых качеств.

Возраст лет	БАЛЛЫ										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
7-8	38,8	36,5	34,1	31,7	29,6	27,1	24,8	22,4	20,1	17,7	<15,5
9	41,8	39,0	36,3	33,6	31,0	28,2	25,5	22,8	20,1	17,8	<15,8
10	42,1	39,9	37,8	35,5	33,4	31,2	28,6	26,3	22,5	20,4	<18,0
11	42,8	40,7	38,6	36,3	34,0	32,2	30,0	27,9	25,9	23,9	<21,0
12	43,4	41,2	39,9	38,9	37,9	32,9	31,3	29,9	26,9	25,7	<24,0
13	49,4	47,4	46,4	45,0 ¹	42,9	40,8	38,8	36,4	34,5	32,4	<30,6
14	53,5	51,9	50,5	49,0	46,9	44,3	41,0	38,9	36,8	34,3	<33,8
15	55,9	53,3	52,0	49,9	48,3	46,4	44,2	42,0	40,0	38,2	<37,4
16	56,3	54,4	53,1	52,8	50,8	48,5	46,6	44,2	42,1	39,9	<37,4
17	58,7	57,3	55,7	53,8	51,5	49,8	47,4	45,7	44,2	42,1	<40,0
Старше 18 лет	57,4	55,8	53,9	51,6	49,9	47,5	45,8	44,3	42,2	40,1	<40,0

Шкала оценки скоростной выносливости (бег 7 x 50 м)

Возраст лет	БАЛЛЫ									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
13	63,05- 64,54	64,55- 66,03	66,04- 67,52	67,53- 69,01	69,02- 70,05	70,06- 71,89	71,90- 73,48	73,49- 74,93	74,94- 75,46	76,00- 79,00
14	61,17- 62,50	62,51- 63,82	63,83- 65,14	65,15- 66,47	66,48- 67,79	67,80- 69,10	69,11- 70,40	70,41- 71,70	71,71- 73,00	73,00- 74,00
15	60,00- 61,32	61,33- 62,65	62,66- 63,97	63,98- 65,80	65,81- 66,62	66,63- 67,95	67,96- 69,27	69,28- 70,60	70,61- 71,00	71,00- 72,00
16	58,60- 59,90	60,00- 61,20	61,21- 62,50	62,51- 63,80	63,81- 65,10	65,11- 66,40	66,44- 67,70	67,71- 69,00	69,01- 70,30	70,00- 71,00
17	57,60- 58,90	58,91- 60,20	60,21- 61,50	61,51- 62,80	62,81- 64,10	64,11- 65,40	65,41- 66,70	66,71- 68,00	68,01- 69,30	69,00- 70,00
Старше 18 лет	56,50- 57,99	58,00- 59,19	59,20- 60,39	60,40- 61,59	61,60- 62,79	62,80- 63,99	64,00- 65,19	65,20- 66,39	66,40- 67,50	67,00- 68,00

Шкалы оценки уровня развития специальных физических качеств футболистов команд-мастеров

Тесты	Оцениваемое качество	БАЛЛЫ										
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Бег на 10 м, (сек)	Стартовая скорость	<1,66	1,66- 1,68	1,69- 1,71	1,72- 1,74	1,75- 1,77	1,78- 1,80	1,81- 1,83	1,84- 1,86	1,87- 1,89	1,90- 1,92	>1,92
Бег на 50 м, (сек)	Дистанционная скорость	<6,16	6,16- 6,22	6,23- 6,29	6,30- 6,36	6,37- 6,43	6,44- 6,50	6,51- 6,57	6,58- 6,64	6,65- 6,71	6,72- 6,78	>6,78
Вертикальный прыжок, м	Прыгучесть	>57	57-56	55-54	53-52	51-50	49-48	47-46	45-44	43-42	41-40	<40
Челночный бег 17x50 м (сек)	Скоростная выносливость	<59,4	59,4- 60,0	60,1- 60,7	60,8- 61,4	61,5- 62,1	62,2- 62,8	62,9- 63,5	63,6- 64,2	64,3- 65,0	65,1- 66,0	>66,0

Контрольные нормативы по технической подготовке.

Упражнения	Возраст, лет								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
Для полевых игроков:									
Удар по воротам на точность (количество раз)	6	7	8	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча с обводкой стоек и удара по воротам (с)	-	-	-	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
Жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25	-	-	-	-
Для вратарей:									
Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	-	-	-	30	34	38	40	43	45
Бросок мяча с рук на дальность (м)	-	-	-	20	24	26	30	32	34

№ п/п	Упражнения	Возраст, лет					
		11	12	13	14	15	16
1	Бег 60 м. (сек)	10,0	9,6	9,3	9,1	8,9	8,7
2	Бег 500 м. (мин, сек)	-	-	1,50	1,40	1,35	1,30
3	Прыжки в длину с места (см)	155	166	175	183	195	200
4	Бег 30 м. с мячом (сек)	-	-	48	52	56	60
6	Удары по мячу ногой на дальность (м)	10	12	14	16	18	20

Удары по воротам на точность. Выполняются по неподвижному мячу правой и левой рукой

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади); вести мяч 30 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (сережиной, 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.

Вратари выполняют следующие упражнения:

Удар по мячу ногой с рук на дальность. Разбег не более четырех шагов. Выполняется по коридору шириной 10 м.

Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м, разбег не более четырех шагов.

Результаты тестирования обычно дополняют данные экспертных оценок тренеров и показателями объема, разносторонности, эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов.

ОФП.

Бег 30 м (сек.) – 4,2
Бег 12 минут (м) – 3150

Бег 400 м (сек) – 61.0
Прыжок в длину с места (см) – 240

СФП.

Ведение мяча 30 м (сек) – 5,7
Удар по мячу на точность (раз) – 7

Бег 5х30м с ведением мяча (м) - 26
Удар по мячу на дальность (м) – 56

Специальные площадки, оборудование и инвентарь:**Специальные площадки.**

№ п/п	Наименование	Необходимо (количество)	Имеется (количество)	Процент оснащения
1	Футбольное поле	4	2	50
2	Спортивный игровой зал	2	1	50
3	Спортивные площадки - баскетбольное - волейбольное - гандбольное	2 2 2	1 1 1	50
4	Тренерская комната	1	1	100
5	Методический класс, оборудованный современной аппаратурой	1	-	0
6	- раздевалки для обучающихся - душ; - туалет.	1 1 1	- рукомойник 1	0 50 100
7	Медико-восстановительный центр (сауна, бассейн)	1	-	0
8	Автотранспорт	1	1	100

Оборудование.

№ п/п	Наименование	Необходимо (количество)	Имеется (количество)	Процент оснащения
1	Футбольные ворота стандартные	4	2	50
2	Футбольные ворота 2×5 м	4	2	50
3	Футбольные ворота 2×3 м	4	-	0
4	Футбольные ворота 1,5×2 м	4	-	0
5	Малые ворота 1×1 м	4	-	0
6	Стойки для обводки	20	10	50
7	Стойки для подвесных мячей	2	-	0
8	Малые отражающие стенки 1×2 м	4	-	0
9	Отражающая стенка	1	1	100
10	Легкоатлетический бартер	10	-	0

Инвентарь

№ п/п	Наименование	Необходимо (количество)	Имеется (количество)	Процент оснащения
1	Флажки угловые	20	10	50
2	Конусы тренировочные	20	-	0
3	Комплект конусов	2×40	-	0
4	Комплект барьеров	10	-	0
5	Мячи футбольные	100	5	5
6	Планшет магнитный	2	1	50
7	Сетка для мячей	10	1	10
8	Сетки для футбольных ворот	1 компл.	-	0
9	Компрессор для мячей	2	1	50
10	Жилетки игровые разного цвета	2×16	12	50
11	Игровая форма двух цветов	2×16	2×10	75

Литература:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1986.
2. Андреев С.Н. Футбол – Твоя игра: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.
3. Седашов О.А. Правила игры в мини-футбол: Учебно-методическое пособие. – Белгород: Кооперативное образование, 2003. – 55 с.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
5. Юный футболист: сб./ Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.: ил.