**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

 **дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Рассмотрено на заседании **УТВЕРЖДАЮ**:

 тренерского совета директор МБОУ ДО «ДЮСШ п.

Протокол № \_\_\_\_ Плотниково»

от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гракова Н.А.

 \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.

 .

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**дополнительной общеобразовательной программы**

**по футболу**

**муниципального бюджетного образовательного учреждения**

 **дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

 Составитель:

 тренер-преподаватель

 Лазарев Сергей Георгиевич

 МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

Срок реализации 5 лет

**п. Плотниково 2019**

**Содержание**

Пояснительная записка…………………………………………………………...…..3

Учебно- тематический план четвёртого года обучения

(1 год этапа начальной подготовки) ………………………………………………..7

Учебно- тематический план пятого года обучения

(2 год этапа начальной подготовки) ………………………………...………..……11

Учебно- тематический план шестого года обучения

(3 год этапа начальной подготовки)……………………………………..…………15

Учебно- тематический план седьмого года обучения

(1 год учебно- тренировочного этапа)……………………………………………...19

Учебно- тематический план восьмого года обучения

(2 год учебно- тренировочного этапа) …………………………………….……….23

Методика проведения контрольных испытаний………………………….……….27

Литература в помощь педагогу…………………………………………..…………28

Литература в помощь обучающемуся………………………..…………………….29

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Сегодня нет на свете человека, равнодушного к спорту. Физкультура и спорт неразрывно связаны с совершенствованием моральных и волевых факторов, благодаря которым люди развиваются не только физически, но и духовно. Замечательным средством развития личности является футбол. В последние годы у подрастающего поколения вновь проявляется большой интерес к этому виду спорта.

Изучение программного материала рассчитано на 8 лет.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для работы по футболу и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

**Целью** занятий являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Задачи программы**:

 воспитывать целеустремленность, самостоятельность, толерантность;

 развивать индивидуальность, мышление, концентрацию внимания; стойкость; укреплять силу воли, характер;

 формировать негативное отношение к вредным привычкам;

обучать рациональной организации собственной жизнедеятельности, приёмам самоконтроля;

 развивать силу, выносливость, быстроту реакции, координацию движений потребность к самостоятельным занятиям;

 обучать основам техники и тактики футбола, правилам соревнований;

 вырабатывать организаторские навыки в судейской практике.

В связи с вышеперечисленными целями и задачами была разработана данная программа и подготовлена на основе следующих нормативно-методических документов:

 Закон об образовании Российской федерации;

 Концепция модернизации российского образования;

 Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;

Примерные программы спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва авторского коллектива под редакцией С.Н. Андреевадля мини- футбола и Футбол.

Поурочная программа для учебно- тренировочных групп 1-го и 2 –го годов обучения ДЮСШ и СДЮЩОР под релакцией И.А. Швыкова

Методические рекомендации по подготовке авторских программ дополнительного образования детей Московского института открытого образования;

Актуальность программы состоит в её значимости для формирования новых ценностных ориентиров подрастающего поколения, необходимости в здоровом образе жизни. В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями только на уроках физической культуры, что не позволяет восполнить негативное воздействие учебных нагрузок. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Особенностью** программы является то, что основой подготовки занимающихся является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта, укрепляется здоровье, происходит закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Большинство занятий проводятся на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре. В зимних условиях необходимо соответствующим образом подготовленное заснеженное поле, спортивный зал, оборудованный для занятий футболом.

**Новизна** программы состоит в том, что программа адаптирована к занятиям в условиях Сибири и сельской местности, возрасту занимающихся, а также в особом распределении программного материала.

**Методы и формы, средства и приемы обучения, способы организации учебно-тренировочных занятий.**

**Методы:**

Словесный

 объяснение нового материала;

 рассказ обзорный для раскрытия темы;

 беседы с обучающимися в процессе изучения темы.

Репродуктивный

Практический

 выполнение упражнений, заданий.

 судейская практика. подвижные игры.

Соревновательный

 Проведение учебных игр.

. При обучении технике владения мячом, для создания правильного зрительного представления изучаемого технического приёма, показ и объяснение дополняется демонстрацией кинограмм, кинокольцовок, видеозаписей.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры используют учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

**Формы обучения**

 учебно- тренировочные занятия;

 беседы с обучающимися во время изучения темы;

 просмотр видео и слайд - фильмов по изучаемой теме;

 участие в соревнованиях, турнирах, товарищеских встречах;

 участие в показательных выступлениях по каратэ;

 участие в спортивно- массовых праздниках;

 участие в соревнованиях в качестве судьи.

Способы организации учебно- тренировочных занятий

 фронтальный, групповой, работа в парах, индивидуальный.

**Ожидаемые результаты**

В ходе реализации данной программы обучающиеся должны

Знать:

 историю развития в России, общие вопросы о;

 четкий распорядок дня спортсмена, основы питания и восстановления, правила личной гигиены и профилактики травматизма;

 пагубное влияние на организм табака, алкоголя, спиртных напитков, токсических веществ, наркотиков, транквилизаторов;

 физиологические основы системы дыхания, кровообращения, энергосбережения при мышечных нагрузках;

 закономерности спортивной тренировки, периодизацию спортивной тренировки, способы организации самостоятельных занятий;

 психофункциональные особенности собственного организма и способы их регуляции;

 индивидуальные способы самоконтроля;

 правила соревнований;

Уметь:

 технически тактически правильно выполнять двигательные действия, применять их в соревнованиях;

 проводить самостоятельные занятия;

 самостоятельно регулировать и контролировать состояние организма, соблюдать технику безопасности во время тренировок, соревнований;

 управлять своими эмоциями, владеть культурой общения, соблюдать нормы поведения со взрослыми и сверстниками.

**Способы фиксации результатов.**

Для отслеживания развития у занимающихся физических качеств и уровня технической подготовки используется тестовый контроль 4 раза в год.

**Учебно-тематический план**

**группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила игры в футбол** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики игры футбол** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **81** |  | **81** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **95** |  | **95** |  |  |
| **3** | **Основы техники и тактики игры** | **45** |  | **44** | **1** |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | **276** | **29** | **246** | **1** |  |

**Общая физическая подготовка** Бег на 30, 60, 500, 1000 м, прыжок в длину с места (по правилам соревнований по легкой атлетике).

**Специальная физическая подготовка.** . Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, мешочки с песком 3–5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях С сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра)

Жонглирование мячом ударами серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром правой и левой ноги, головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. Бег на 30 м с мячом с высокого старта (мяч на линии старта); ведение любым способом; на дистанции делается 3 касания мяча, не считая остановки за линией финиша. (Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для «кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2–3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10–30 м) из различных исходных положений. (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях). Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2×10 м, 4×5 м, 4×10 м, 2×15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10–20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (на-пример, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90–180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой.

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

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры (для старшей юношеской группы). Двусторонние игры (команды\_ играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п. ) большой интенсивности.

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

**Техническая подготовка.** Удар по мячу ногой на дальность правой и левой ногой (по неподвижному мячу), с разбега любым способом. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам выполняется о линии старта (20 м от линии штрафной площади) следующим образом: ведение по прямой, обводка «змейкой» 4 стоек (первая – на линии штрафной площади, далее к центру через каждые 2 м еще 3 стойки) и, не доходя до 11-метровой отметки, удар по воротам. Бросок мяча руками на дальность в коридоре шириной 3 м. Разбег – не более четырех шагов.

**Тактическая подготовка.** Зрительная ориентировка (уметь «видеть поле»). Наблюдение за расположением партнеров и соперников, оценка обстановки и принятие решения до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением. Упражнения для развития умения «видеть поле» с одним – двумя объектами, в поле зрения и мяч и объекты. Увеличение количества объектов и сектора обзора.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в группах по 2–3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, выполнение атакующих действий (с мячом и без мяча), выбор позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам. Обучение групповой тактике, взаимодействие двух и более партнеров посредством передач мяча в движении без смены и со сменой мест, выбор правильной позиции для срыва атаки и страховки партнера по защите. Индивидуальные и групповые тактические действия: игровые упражнения на ограниченном участке поля, где участвуют две неравные или равные по количеству противоборствующие группы игроков (4×2, 3×2, 3×3, 4×4 и др. ), игры в одни ворота, 2–4 нападающих должны обыграть 1–3 защитников и забить мяч в ворота.

По окончании второго года обучения этапа начальной подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования по технической подготовке и контрольные испытания не менее одного удара головой, правым и левым бедром. Выполнять удары по мячу ногой на точность попадания с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния. 17 м. Попасть мячом в прямоугольник высотой 120 см и шириной 250 см, обозначенный лентами или стойками. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

**Участие в соревнованиях.** Участвовать в 4 соревнованиях сезона ДЮСШ и межшкольных соревнованиях**.**

**Инструкторская и судейская практика.**

Освоить терминологию футбола, овладеть строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт, уметь подготовить инвентарь, места проведений занятий и соревнований. **Контрольные и переводные испытания.**

**Учебно-тематический план**

**группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики игры** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **107** |  | **107** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **130** |  | **130** |  |  |
| **3** | **Основы техники и тактики игры** | **114** |  | **110** | **4** |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **30** |  | **30** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** |  |  |  |  |  |
|  | **Итого часов** | **414** | **25** | **385** | **4** |  |

**Теоретическая подготовка**

Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития. Процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки.

Понятия о технике футбола. Характеристика основных приемов игры. Соединение физической и технической подготовки.

Роль капитана команды. права и обязанности игроков. Виды соревнований

**Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, мешочки с песком 3–5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для» кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

**Специальная физическая подготовка.**

Жонглирование мячом ударами серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром правой и левой ноги, головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. Бег на 30 м с мячом с высокого старта (мяч на линии старта); ведение любым способом. (Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2–3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10–30 м) из различных исходных положений. (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях). Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Бег боком и спиной вперед (на 10–20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90–180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой.

**Техническая подготовка.**

Удар по мячу ногой на дальность правой и левой ногой (по неподвижному мячу), с разбега любым способом. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам выполняется о линии старта (20 м от линии штрафной площади) следующим образом: ведение по прямой, обводка «змейкой» 4 стоек (первая – на линии штрафной площади, далее к центру через каждые 2 м еще 3 стойки) и, не доходя до 11-метровой отметки, удар по воротам. Бросок мяча руками на дальность в коридоре шириной 3 м.

**Тактическая подготовка.**

Зрительная ориентировка (уметь «видеть поле»). Наблюдение за расположением партнеров и соперников, оценка обстановки и принятие решения до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением. Упражнения для развития умения «видеть поле» с одним – двумя объектами, в поле зрения и мяч и объекты. Увеличение количества объектов и сектора обзора.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в группах по 2–3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, выполнение атакующих действий (с мячом и без мяча), выбор позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам. Обучение групповой тактике, взаимодействие двух и более партнеров посредством передач мяча в движении без смены и со сменой мест, выбор правильной позиции для срыва атаки и страховки партнера по защите. Индивидуальные и групповые тактические действия: игровые упражнения на ограниченном участке поля, где участвуют две неравные или равные по количеству противоборствующие группы игроков (4×2, 3×2, 3×3, 4×4 и др. ), игры в одни ворота, 2–4 нападающих должны обыграть 1–3 защитников и забить мяч в ворота.

**Участие в соревнованиях.** Участвовать в 4 соревнованиях сезона ДЮСШ и межшкольных соревнованиях**.**

**Инструкторская и судейская практика.**

Составить комплекс упражнений по общефизической подготовке.

Уметь вести наблюдение за партнерами во время двусторонних, товарищеских игр, определять и указывать допущенные ошибки в выполнении технико-тактических приемов и общего плана игры.

**По окончании третьего года обучения (второй год обучения этапа начальной подготовки**) обучающиеся должны выполнить следующие нормативные требования по технической подготовке и контрольные испытания: не менее одного удара головой, правым и левым бедром. Выполнять удары по мячу ногой на точность попадания с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния. 17 м. Попасть мячом в прямоугольник высотой 120 см и шириной 250 см, обозначенный лентами или стойками. Выполняется по пять ударов каждой ногой. **Контрольные и переводные испытания.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №\п | Перечень нормативов  | Результат  |
|  | Бег на 30 м (с) | 5,2 |
|  | Челночный бег 30 м (5х6 м), с | 11,2 |
|  | Бег на 60 м (с)  | 9,2 |
|  | Бег на 500 м (мин, с)  | 1,36 |
|  | Бег на 1000 м (мин, с)  | 3,50 |
|  | Прыжок в длину с места, м., см  | 2,00 |
|  | Бег на 30 м с мячом  | 5,5 |
|  | Удары по мячу ногой на дальность (м)  | 52 |
|  | Жонглирование мячом (количество ударов) | 16 |
|  | Удары по мячу ногой на точность попадания (число попаданий) | 5 |
|  | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с) | 7,7 |
|  | Бросок мяча руками на дальность (м) | 15 |

**Учебно-тематический план**

**группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики игры** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **100** |  | **100** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **137** |  | **137** |  |  |
| **3** | **Основы техники и тактики игры** | **114** |  | **110** | **4** |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **30** |  | **30** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** |  |  |  |  |  |
|  | **Итого часов** | **414** | **25** | **385** | **4** |  |

**Теоретическая подготовка**

Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Понятие о «спортивной форме». Дневник самоконтроля. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Понятие о тактике футбола. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой футболистов.

**Общая физическая подготовка .**

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, мешочки с песком 3–5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). Повторное пробегание коротких отрезков (10–30 м) из различных исходных положений. (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях). Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2×10 м, 4×5 м, 4×10 м, 2×15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10–20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

**Специальная физическая подготовка.**

Жонглирование мячом ударами серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром правой и левой ноги, головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. Бег на 30 м с мячом с высокого старта (мяч на линии старта); ведение любым способом; на дистанции делается 3 касания мяча, не считая остановки за линией финиша. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2–3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Упражнения для развития быстроты. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90–180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой.

**Техническая подготовка.**

Удар по мячу ногой на дальность правой и левой ногой (по неподвижному мячу), с разбега любым способом. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам выполняется о линии старта (20 м от линии штрафной площади) : ведение по прямой, обводка «змейкой» 4 стоек (первая – на линии штрафной площади, далее к центру через каждые 2 м еще 3 стойки) и, не доходя до 11-метровой отметки, удар по воротам. Бросок мяча руками на дальность в коридоре шириной 3 м.

**Тактическая подготовка.**

Зрительная ориентировка (уметь «видеть поле»). Наблюдение за расположением партнеров и соперников, оценка обстановки и принятие решения до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением. Упражнения для развития умения «видеть поле» с одним – двумя объектами, в поле зрения и мяч и объекты. Увеличение количества объектов и сектора обзора.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в группах по 2–3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, выполнение атакующих действий (с мячом и без мяча), выбор позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам. Обучение групповой тактике, взаимодействие двух и более партнеров посредством передач мяча в движении без смены и со сменой мест, выбор правильной позиции для срыва атаки и страховки партнера по защите. Индивидуальные и групповые тактические действия: игровые упражнения на ограниченном участке поля, где участвуют две неравные или равные по количеству противоборствующие группы игроков (4×2, 3×2, 3×3, 4×4 и др. ), игры в одни ворота, 2–4 нападающих должны обыграть 1–3 защитников и забить мяч в ворота.

**Участие в соревнованиях.** Участвовать в 4 соревнованиях сезона ДЮСШ и межшкольных соревнованиях**.**

**Инструкторская и судейская практика.**

Составить комплекс упражнений по специальной физической подготовке. Составить конспект и провести разминку в группе

***По окончании четвертого года обучения*** (третий год обучения этап начальной полготовки) обучающиеся должны выполнить следующие нормативные требования по технической подготовке и контрольные испытания Групповые действия: разбор игроков, подстраховка, игра в меньшинстве. Командные действия: концентрированная и рассредоточенная персональная и зонная, комбинированная оборона. Опека соперника без мяча и с мячом.

**Контрольные испытания.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №\п | Перечень нормативов  | Результат  |
|  | Бег на 30 м (с) | 5,0 |
|  | Челночный бег 30 м (5х6 м), с | 11,0 |
|  | Бег на 60 м (с)  | 9,0 |
|  | Бег на 500 м (мин, с)  | 1,32 |
|  | Бег на 1000 м (мин, с)  | 3,30 |
|  | Прыжок в длину с места, м., см  | 2,05 |
|  | Бег на 30 м с мячом  | 5,4 |
|  | Удары по мячу ногой на дальность (м)  | 56 |
|  | Жонглирование мячом (количество ударов) | 18 |
|  | Удары по мячу ногой на точность попадания (число попаданий) | 6 |
|  | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с) | 7,5 |
|  | Бросок мяча руками на дальность (м) | 16 |

**Учебно-тематический план**

**группы учебно-тренировочной подготовки 1 года обучения – УТ-1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила лыжной подготовки** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики игры** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **130** |  | **130** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **168** |  | **168** |  |  |
| **3** | **Основы техники и тактики игры** | **184** |  | **174** | **10** |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **38** |  | **38** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **4** |  | **4** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | **4** |  | **4** |  |  |
|  | **Итого часов** | **552** | **24** | **518** | **10** |  |

**Содержание курса**

**Теоретическая подготовка**

Особенности травматизма в футболе. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Командная, групповая и индивидуальная тренировка.

**Общая физическая подготовка.**

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10–30 м) из различных исходных положений. (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях). Бег с изменением скорости. Челночный бег 2×10 м, 4×5 м, Бег боком и спиной вперед (на 10–20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения (быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

**Специальная физическая подготовка.**

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90–180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

**Техническая подготовка.**

Удар по мячу ногой на дальность правой и левой ногой (по неподвижному мячу), с разбега любым способом. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (от линии старта, 20 м от линии штрафной площади), ведение по прямой, обводка «змейкой» стоек (первая – на линии штрафной площади, далее к центру через каждые 2 м еще 3 стойки) не доходя до 11-метровой отметки, удар по воротам. Бросок мяча руками на дальность в коридоре шириной 3 м. (разбег – не более четырех шагов). Удары по воротам.

**Тактическая подготовка.**

Основные варианты действий игрока, владеющего мячом. Ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, Перемещение с мячом по длине или ширине поля.

Обводка, действия игрока, владеющего мячом, с целью выиграть единоборство с соперником, виды обводки: с изменением скорости движения; с изменением направления движения; обманные движения (финты). Обводка за счет изменения скорости движения ведение мяча вдоль боковой линии поля, при диагональном перемещении игрока с мячом

Обводка за счет изменения направления движения: защитник находится впереди игрока, владеющего мячом; защитник находится сзади или сзади - сбоку и движется в том же направлении, что и игрок с мячом, причем догоняет его. Передачи. Осуществление взаимодействия двух-трех спортсменов. Варьирование различными видами передач: атакующие (вызывают перемещение игроков соперника), поперечные, продольные длинные диагональные. Учет тактики соперника: быстрый или медленный соперник; его активность на перехватах или предпочитает отбор мяча; хорошо или слабо играет головой. Выход из ворот.

**Участие в соревнованиях.** Участвовать в 6 соревнованиях сезона ДЮСШ и межшкольных соревнованиях**.**

**Инструкторская и судейская практика.**

Составить конспект и провести занятия с командой общеобразовательной школы. Организовать подготовку команды своего класса к общешкольным соревнованиям.

*По окончании пятого года обучения* (первого года учебно- тренировочного этапа) обучающиеся должны выполнить следующие нормативные требования по технической и тактической подготовке.

Действия с мячом: вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот. Обводка с помощью обманных движений (финтов).

Действия в штрафной площади соперника. Выполнять кроткие и средние передачи поперек поля. Завершать атаки. Создавать непосредственную угрозу воротам.

Уметь быстро определить, кому и какую передачу необходимо выполнить в данной игровой ситуации.

Решать совместно какую-либо тактическую задачу. Простейшие комбинации. Комбинация “в стенку”. Быстрое нападение.

**Контрольные испытания.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №\п | Перечень нормативов  | Результат  |
|  | Бег на 30 м (с) | 4,9 |
|  | Бег на 60 м (с)  | 8,9 |
|  | Челночный бег 30 м (3х10 м), с | 9,3 |
|  | Бег на 500 м (мин, с)  | 1,30 |
|  | Бег на 1000 м (мин, с)  | 3,25 |
|  | Прыжок в длину с места, м., см  | 2,10 |
|  | Бег на 30 м с мячом  | 5,2 |
|  | Удары по мячу ногой на дальность (м)  | 57 |
|  | Жонглирование мячом (количество ударов) | 20 |
|  | Удары по мячу ногой на точность попадания (число попаданий) | 7 |
|  | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с) | 7,3 |
|  | Бросок мяча руками на дальность (м) | 16 |

**Учебно-тематический план**

**группы учебно-тренировочной подготовки 2 года обучения – УТ-2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** |
| **1** | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | **Влияние физ.упражнений на организм** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **6** | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | **Основы техники и тактики игры** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** |
| **1** | **Общефизическая подготовка** | **130** |  | **130** |  |  |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **160** |  | **160** |  |  |
| **3** | **Основы техники и тактики игры** | **192** |  | **182** | **10** |  |
| **Участие в соревнованиях** |
| **1** | **Первенство района** | **38** |  | **38** |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** |
| **1** | **Контрольные упражнения** | **4** |  | **4** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | **4** |  | **4** |  |  |
|  | **Итого часов** | **552** | **24** | **518** | **10** |  |

**Содержание курса**

**Теоретическая подготовка**

Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада.: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья – информатор. Их роль в организации проведения соревнований. Роль и значение планирования спортивной тренировки как основы управления подготовкой юных спортсменов. Педагогические средства восстановления. Восстановительные мероприятия в условиях соревнований, в середине соревновательного цикла, после соревновательного микроцикла, после макроцикла соревнований.

**Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10–30 м) из различных исходных положений. (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях). Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2×10 м, 4×5 м, 4×10 м, 2×15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10–20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед.

Упражнения с отягощением. Приседания. Прыжки. Серийные прыжки и многоскоки. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля)

**Специальная физическая подготовка.**

Ускорения и рывки с мячом

(до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90–180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой.

**Техническая подготовка.**

Удар по мячу ногой на дальность правой и левой ногой (по неподвижному мячу), с разбега любым способом. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам выполняется о линии старта (20 м от линии штрафной площади).Ведение по прямой, обводка «змейкой» стоек , не доходя до 11-метровой отметки, удар по воротам. Бросок мяча руками на дальность в коридоре шириной 3 м. (Разбег – до четырех шагов). Удары по воротам.

**Тактическая подготовка**

Действия с мячом. Обводка с помощью обманных движений (финтов) в условиях относительно небольшого игрового пространства (действия в штрафной площади соперника и т.п.).

Короткие и средние передачи поперек поля. Скоростной маневр в атаке, перегруппировка сил на самом опасном участке. 3вершение атаки. Атака на высокой скорости, элемент внезапности, создание выгодных условия для выхода игроков на ударную позицию. Риск потерять мяч. Непосредственная угроза воротам. Техническое мастерство футболиста. Тактическое мышление игрока, владеющего мячом. Умение быстро определить, кому из партнеров и какую передачу наиболее целесообразно выполнить в данной игровой ситуации. Маневренность партнеров.

Групповая тактика. Звенья, тактические единицы. Совместное решение тактических задач. Два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода. “Чувство партнера”.

Комбинации при стандартных положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот). Расположение игроков в наиболее выгодных для комбинаций зонах поля.

**Участие в соревнованиях.** Участвовать в 8 соревнованиях сезона ДЮСШ и межшкольных соревнованиях**.**

**Инструкторская и судейская практика.**

Руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях. Подготовить положение о проведении общешкольного турнира по футболу. Составить календарь игр.

*По окончании шестого года обучения* (второго года обучения учебно- тренировочного этапа) обучающиеся должны выполнить следующие нормативные требования по технической и тактической подготовке.

Обороняться всей командой. Закрывать всех игроков атакующей команды в опасной зоне. Применять персональную опеку, взаимопомощь партнера, нейтрализовать игрока. Вести нападение по флангу. Создание положения “вне игры”. Страховка.

**Контрольные и переводные испытания.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №\п | Перечень нормативов  | Результат  |
|  | Бег на 30 м (с) | 4,7 |
|  | Бег на 60 м (с)  | 8,7 |
|  | Челночный бег 30 м (3х10 м), с | 9,5 |
|  | Бег на 500 м (мин, с)  | 1,25 |
|  | Бег на 1000 м (мин, с)  | 3,20 |
|  | Прыжок в длину с места, м., см  | 2,20 |
|  | Бег на 30 м с мячом  | 5,3 |
|  | Удары по мячу ногой на дальность (м)  | 58 |
|  | Жонглирование мячом (количество ударов) | 22 |
|  | Удары по мячу ногой на точность попадания (число попаданий) | 8 |
|  | Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (с) | 7,4 |
|  | Бросок мяча руками на дальность (м) | 18 |

**Методика проведения контрольных испытаний.**

*Бег на 30, 60, 500, 1000 м, прыжок в длину с места* выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

***Бег на 30 м с мячом*** *выполняется* с высокого старта (мяч на линии старта); ведение осуществляется любым способом; на дистанции делается не менее трех касаний мяча, не считая остановки за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша.

***Удар по мячу ногой 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. Для удара каждой ногой дается по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

***Жонглирование мячом*** выполняется ударами серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром правой и левой ноги, головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо обязательно выполнять не менее одного удара головой, правым и левым бедром (даются три попытки).

***Удары по мячу ногой на точность попадания*** выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния. 17 м (учащиеся 11–14 лет с расстояния 11 м). Мячом необходимо попасть в прямоугольник высотой 120 см и шириной 250 см, обозначенный лентами или стойками. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

***Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам*** выполняется о линии старта (20 м от линии штрафной площади) следующим образом: ведение по прямой, обводка «змейкой» 4 стоек (первая – на линии штрафной площади, далее к центру через каждые 2 м еще 3 стойки) и, не доходя до 11-метровой отметки, удар по воротам. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Упражнение не засчитывается, если мяч не забит в ворота. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

***Бросок мяча руками на дальность*** выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег – не более четырех шагов. Если мяч упал за пределами коридора, результат не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Список литературы для педагога.

1. Андреев С. Н. Футбол в школе. [Текст]: книга для учителя/

 С. Н. Андреев – М.: Просвещение. 2006.

1. Теоретическая подготовка юных спортсменов. [Текст]: пособие для тренеров ДЮСШ/ - М.: Советский спорт, 2001.
2. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол[Текст]: книга для тренера/ Б. Я. Цирин, Ю. С. Лукашин - М.: Советский спорт, 2001.
3. Чанади А. Футбол. Техника. [Текст]: пособие для тренеров/ А. Чанади. - М.: Советский спорт, 2001.
4. Чанади А. Футбол. Стратегия. [Текст]: пособие для тренеров/ А. Чанади. - М.: Советский спорт, 2002.
5. Юный футболист. [Текст]: учебное пособие для тренеров / под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. - М.: Советский спорт. 2003.
6. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах [Текст]: пособие для тренеров / под общей редакцией В.Симакова. –М.: Советский спорт, 2003.
7. Лисенчук Г.Управление подготовкой футболистов [Текст]: пособие для тренеров/ Г. Лисенчук. - Киев: Олимпийская литература, 2003.
8. Препекин В. Восстановление работоспособности футболистов. [Текст]:учебное пособие/ В. Препекин. - М.: Советский спорт, 2001.
9. Бимкож К. Герадс Х. Единоборство в футболе. [Текст]: учебное пособие/ К. Бимкож, Х. Герадс., - М.:,2003
10. Люкшинов Н. Искусство подготовки высококлассных футболистов. [Текст]: пособие/ Н. Люкшинов. - М.: Советский спорт, 2003.
11. Хигр Б. Психологический анализ в большом футболе. [Текст]: Б. Хигр. - М.: Советский спорт, 2008.
12. Плон Б. Новая школа в футбольной тренировке. [Текст]: Б. Плон – М.:Терра, 2003
13. Швыков И. Футбол. [Текст]: И Швыков. – М.: Спорт в школе

Список литературы для обучающихся:

1. Дэвид Бекхэм. Моя команда[Текст]: увлекательная книга для спортсменов/Д. Бекхэм. – М.: Попурри, 2004.
2. Игорь Гольдес. Мировой футбол [Текст]: справочник/ И. Гольдес. – М.: Олимпия – Пресс, 2006.
3. Марк Рафалов. Футбол оптом и в розницу [Текст]: увлекательная книга для спортсменов/ М. Рафалов. – М.: Вагриус, 2006.
4. Реднидж К. Футбол 2005 [Текст]: увлекательная книга для спортсменов/ К. Реднидж. – М.: РОСМЭН, 2005.
5. Газзаев В. Г. Приговорен к победе[Текст]: увлекательная книга для спортсменов/ В. Г. Газзаев – М.: Новости, 2006.
6. Алешин П. Валерий Газзаев [Текст]: биографический очерк/ П. Алешин. – М.: Книжный клуб, 2004.
7. Винокуров О. Пеле. [Текст]: биографический очерк/ О. Винокуров. – М.: Книжный клуб, 2001.
8. Горанский И. Диего Марадона. [Текст]: биографический очерк/ И. Горанский. – М.: Книжный клуб, 2000.
9. Сучилин А. А. Футбол во дворе. [Текст]: А. А., Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2003
10. Андреев С. Н. Мини – футбол. [Текст]: С. Н., Андреев -М.: Советский спорт, 2006.
11. Лукашин Ю. С., Цирин Б. Я. Футбол– М.: Физкультура и спорт. 2003
12. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов 12- 16 лет. [Текст]: М. Кук. – М.: АСТ, 2005.
13. Гайдовский В. 800 вопросов и ответов о правилах футбола. [Текст]: В. Гайдовский. – М.: Советский спорт, 2005.
14. Смит Д. Футбол для начинающих. [Текст]: Д. Смит. – М.: Советский спорт, 2003.
15. Гольдес И. 100 легенд мирового футбола. [Текст]: – М.: Олимпия – Пресс, 2003.
16. Алешин П.Н. Московский футбол ХХ века. [Текст]: – М.: ВЛАДО, 2000.