

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ПИТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» село Питерка
Питерского района Саратовской области**


Молодёжная, д.12, Питерка село, Питерский район, Саратовская область, 413320
Тел. 8(84561) 2-14-92; <http://pit-dussch.myl.ru>; E-mail: dyussh.piterka@mail.ru
ОКПО 3620267; ОГРН 1026400962598; ИНН/КПП 6426004189/642601001

«Принято»

На заседании тренерско-педагогического
совета МУДО «ДЮСШ» с. Питерка
Протокол № 5
от «18» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МУДО «ДЮСШ» с. Питерка


В.П. Андреев
Приказ № 184 от 18 августа



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «Футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная.
Возраст обучающихся: 7-17 лет.
Срок реализации программы: один год.
Количество часов в год: 276, режим 6 ч/н.

Разработчик: Земцов Александр Николаевич,
тренер-преподаватель

с. Питерка
2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «футбол» для МУДО ДЮСШ с. Питерка (далее – Программа) разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона № 127-ФЗ от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- рекомендаций ФГБУ «ФЦОМОФВ» (протокол №4 от 26.05.2021 г.) «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта»;
- приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МУДО «ДЮСШ» с. Питерка Питерского района Саратовской области.

Футбол (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и

скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «футбол» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, общей и специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с годом обучения.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;

Целью Программы является создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от года к году, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей у детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Задачи Программы физкультурно-оздоровительной направленности «футбол»:

- вовлечение максимально возможное число детей в систематическое занятие спортом, воспитывать устойчивый интерес к нему;
- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся;
- овладение основами футбола.

Актуальность Программы.

В последнее время в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности по футболу способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную

психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки, положительно отражается на индивидуальной ответственности и дисциплине обучающихся. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности. Кроме того, актуальность Программы определяет и интерес родителей (детей, подростков) именно к этому виду спорта в настоящее время.

Данная Программа разработана для спортивно-оздоровительных групп и рассчитана на детей и подростков в возрасте от 7 лет до 17 лет. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Программный материал объединен рассчитан на один год.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Примерный возраст для прохождения обучения (лет)
Первый год	1	7-17

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Ожидаемые результаты

- вовлечение детей и подростков в систему регулярных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- формирование знаний по здоровому образу жизни;
- освоение обучающимися правил игры в футбол, овладение обучающимися понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и применение обучающимися полученных знаний в игре;
- приобретение дополнительных знаний истории и происхождения футбола;
- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (футболе);
- приобретение обучающимися организаторских навыков и умения действовать в коллективе.

2. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Наполняемость групп по годам обучения, объём учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Год подготовки	Наполняемость групп, чел.		Нормативный объем недельной нагрузки, час.	Требования по физической и технической подготовке (на конец учебного года)
	мин.	макс.		
Один год	14	24	6	Контрольные испытания по физической подготовке

**Примерный учебный план
на 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности**

Разделы подготовки	Спортивно – оздоровительный этап
Год обучения	1
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Теоретическая подготовка, час	6
Общая физическая подготовка, час	116
Специальная физическая подготовка, час	30
Техническая подготовка, час	86
Тактическая подготовка, час	10
Интегральная подготовка, час	10
Инструкторская и судейская практика	-
*Участие в соревнованиях, час	10
Итоговая и промежуточная аттестация, час	8
ВСЕГО ЧАСОВ:	276

*На одну игру на спортивно-оздоровительном этапе отводится два часа.

Примерный годовой план распределения учебных часов тренировочных занятий

№ п. п.	Разделы подготовки	Количество учебных часов по разделам в месяц												Всего часов по разде лу
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
1.	Теоретическая подготовка:	1	1		1		1		1		1			6
	а) физическая культура и спорт в России (мин.);	10					10		10		10			
	б) влияние физических упражнений на организм (мин.)		10						10					
	в) соревнования, правила игры в футбол (мин.);	20			10		20		20		20			
	г) места занятий, оборудование и инвентарь (мин.);		10		10									
	д) гигиенические навыки (мин.)	10	10				10							
	е) сведения о строении и функциях организма человека (мин.)		10		20						10			
2.	Общая физическая подготовка	12	10	11	10	12	10	12	10	12	11	7		116
3.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	2	3	2	4	2	3	2	2		30

4.	Техническая подготовка	10	10	10	8	7	7	8	7	7	7	5		86
5.	Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
6.	Интегральная подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
6.	Инструкторская и судейская практика													
7.	Соревнования					2	4		4					10
8.	Итоговая и промежуточная аттестация				3					2	3			8
	Общее количество часов в месяц:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16		276

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество встреч-игр)

Виды соревнований	Спортивно – оздоровительный этап
По физической и технической подготовке	2-4
Контрольные	3
Подводящие	-
Основные	2

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточный для освоения программы. На обучение на спортивно-оздоровительном этапе допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст зачисления для обучения по данной программе – 11 лет. Максимальный возраст обучающихся – 18 лет. Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно - профилактические и оздоровительные мероприятия.

3.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры).

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

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Спортивный массаж. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом.

Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные:

самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах.

Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

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

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судье при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

Основы техники и тактики.

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

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча; основных технических приемов игры

вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Установка перед играми и разбор проведенных игр.

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 соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков.

Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т.п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

3.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных футболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учётом возраста обучающихся и специфики футбола. В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, лёгкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами –

поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

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

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол или пионербол.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в футбол. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной

физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приёмам футбола и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. 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. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

3.3. Техническая подготовка.

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

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

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

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

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

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

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

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

3.4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

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

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

3.5. Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков может проводиться на первом году обучения. Такая работа проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий,

массовых соревнований в качестве судей.

Обучающиеся должны за период обучения:

- освоить терминологию, принятую в футболе;
- овладеть командным языком, уметь отдать рапорт;
- в качестве дежурного подготовить места для занятий, инвентаря и оборудования;
- уметь вести наблюдения за обучающимися, выполняющими приём игры и находить ошибки;
- судейство на учебных играх;
- выполнение обязанностей главного и бокового судей и ведение технического отчёта;
- проведение соревнований по футболу в своей спортивной школе.

3.6. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий

Вся ответственность за безопасность обучающихся в зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящих занятия с группой. На первом занятии обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и расписываются в журнале под личную роспись или роспись законного представителя обучающегося. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся в спортивной школе по направлению «футбол»

Общие требования безопасности

1. К занятиям по футболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

3. У преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную футбольную форму и обувь с шипованной подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов, ям, луж и т.д.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий

1. Опоздавшие к рапорту дежурного к занятиям не допускаются.

2. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.

3. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки.

4. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

5. За воротами и в 10 метрах от поля не должны находиться посторонние лица.

6. Выполнять только те упражнения, которые были даны тренером – преподавателем.

7. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

Тренер-преподаватель обязан

1. Производить построение и переключку группы перед занятиями с последующей регистрацией присутствующих в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа спортсменов сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в администрацию школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входят:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у обучающихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер - преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм), в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Авторитет тренера - преподавателя как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер – преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием обучающихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в музеи и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Педагог должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности педагог должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня, здоровое своевременное питание. У родителей и педагогов должно быть единство целей и оценок поступков воспитанника, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в ДЮСШ, радоваться успехам своих обучающихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной

работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств. Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Педагог должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

6.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

6.1. Методические указания по организации аттестации

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и промежуточной (годовой) аттестации обучающихся в соответствии с разработанным и действующем в спортивной школе локальным нормативным актом – «Положением о системе оценок, форме, порядке и периодичности аттестации обучающихся муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» село Питерка Питерского района Саратовской области». Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Оценка текущего контроля за успеваемостью осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в журнале учета групповых занятий спортивной школы. Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках текущей, промежуточной (годовой) аттестации осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных МУДО «ДЮСШ »с. Питерка.

Текущая аттестация проводится с целью:

- проверки соответствия физической подготовки обучающихся требованиям настоящей Программы;
- диагностики уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Форму текущей аттестации определяет тренер – преподаватель с учётом контингента обучающихся, содержания учебного материала и используемых им образовательных технологий.

Текущая аттестация для всех возрастных групп включает в себя полугодовое оценивание результатов учебы обучающихся по общей физической подготовки с

фиксацией их результатов в протоколах сдачи контрольных нормативов и проводится в сроки, определяемые администрацией спортивной школы. Отметка не ставится – делается запись «+» или «-».

Промежуточная аттестация по итогам учебного года проводится по графику проведения годовой аттестации обучающихся и включает в себя годовое оценивание результатов учёбы обучающихся. Промежуточная аттестация включает в себя для первого – второго года обучения сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, для третьего - пятого годов обучения – по общей, специальной физической подготовки и технической (специальной) подготовки.

Баллы по физической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке. Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3-х баллов оцениваются в 2 балла. Учащемуся, сдающему комплекс контрольных нормативов по физической подготовке в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности: отлично – 18-20 баллов; хорошо -14-17 баллов; удовлетворительно: от 10-13 баллов; неудовлетворительно - от 9 и ниже.

6.2. Содержание и методика контрольных испытаний, включённых в программу ***Физическая подготовка***

1. Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

Тестирование проводится на беговой дорожке. Количество стартующих в забеге – два человека. Разрешается одна попытка.

2. Челночный бег 3x10м. (30 м.). На расстоянии 10 метров чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу обучающийся бежит, преодолевая расстояние 10 м. три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих – два человека. Разрешается одна попытка.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание из вися на высокой перекладине. Тестирование проводится в спортивном зале. Отжимание от упора на полу проводится для обучающихся 11-12 лет, подтягивание из вися на перекладине для обучающихся 13-18 лет.

4. Прыжок в длину с места. Испытуемый встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до одного см. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. За 30 секунд выполняется максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение.

6. 6 минутный бег. За это время обучающиеся должны преодолеть как можно больше метров дистанции. Бег выполняется с высокого массового старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемых.

7. Бег 300 метров. Бег выполняется с высокого массового старта на время. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Нормативные требования по промежуточной аттестации по физической подготовке (юноши)

№ п.п.	Контрольные нормативы	Возраст обучающихся (лет)										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Челночный бег 3*10 м., сек.	10.5	10.3	9.9	9.7	9.5	9.3	9.1	8.8	8.6	8.4	8.3
2.	Бег 30 м., сек.	7.4	7.2	7.0	6.8	6.6	6.5	6.4	6.3	6.1	6.0	6.0
3.	Прыжок в длину с места, см.	110	120	130	145	160	170	180	190	200	210	210
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (для 11-12 лет), раз. Подтягивание из виса на высокой перекладине (13-18 лет), раз.	4	5	7	9	13	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	4	5	6	7	8	8
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек., раз.	10	11	12	13	15	16	18	19	21	22	22

Нормативные требования по итоговой по физической подготовке на конец учебного года (юноши)

№ п.п.	Контрольные нормативы	Оценка (баллы)	Возраст обучающихся (лет)										
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Челночный бег 3*10 м., сек	5	10.0	9.7	9.4	9.1	8.9	8.7	8.5	8.2	8.0	7.8	7.7
		4	10.1	9.9	9.6	9.4	9.2	9.0	8.8	8.5	8.3	8.1	8.0
		3	10.3	10.1	9.9	9.7	9.5	9.3	9.1	8.8	8.6	8.4	8.3
		2	10.6	10.4	10.2	10.0	9.8	9.6	9.4	9.1	8.9	8.7	8.6
2.	Бег 300 м., сек	5	71	66	62	59	57	-	-	-	-	-	-
		4	73	68	64	62	60	-	-	-	-	-	-
		3	75	70	68	65	63	-	-	-	-	-	-
		2	77	72	70	68	66	-	-	-	-	-	-
3.	6 минутный бег, м	5	-	-	-	-	-	1100	1150	1200	1250	1300	1330
		4	-	-	-	-	-	1000	1050	1100	1150	1200	1230

		3	-	-	-	-	-	900	950	1000	1050	1100	1150
		2	-	-	-	-	-	750	800	850	900	950	1000
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (для 11-12 лет). Подтягивание из виса на высокой перекладине (13-18 лет)	5	6	8	10	12	15	8	9	10	11	12	12
		4	5	6	8	10	14	6	7	8	9	10	10
		3	3	5	6	9	13	4	5	6	7	8	8
		2	2	3	4	7	11	2	3	4	5	6	6
5.	Бег 30 м., сек	5	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5	5.4	5.3	5.2	5.0	4.9	4.9
		4	6.7	6.5	6.3	6.1	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.3
		3	7.1	6.9	6.7	6.5	6.3	6.2	6.1	6.0	5.8	5.7	5.7
		2	7.5	7.3	7.1	6.9	6.7	6.6	6.5	6.4	6.2	6.1	6.1
6.	Прыжок в длину с места, см	5	130	140	150	165	180	190	200	210	220	230	230
		4	120	130	140	155	170	180	190	200	210	220	220
		3	110	120	130	145	160	170	180	190	200	210	210
		2	100	110	120	135	150	160	170	180	190	200	200

7. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной учебной базой для проведения занятий является стадион с футбольным полем 100*60, спортивным залом 36*18, тренажёрным залом.

Спортивный инвентарь:

- футбольные мячи – 12 шт.;
- набивные мячи – 8 шт.;
- перекладины для подтягивания в висе – 4 шт.;
- гимнастические скакалки для прыжков – 15 шт.;
- футбольные ворота стандартного размера – 2 шт.;
- мини - футбольные ворота 2*3 – 4 шт.;
- гимнастические маты – 12 шт.;
- баскетбольные и теннисные мячи – по 8 шт..
- конусы – 12 шт.;
- манишки разной расцветки – 16 шт.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 8 шт.;
- гимнастическая стенка – 10 пролетов;
- тренажёр «силовая станция»;
- «велотренажёр».

Дидактические материалы:

- видеоматериалы упражнений по футболу;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе;
- правила игры в футбол;
- правила судейства в футболе;
- положение о соревнованиях по футболу.

8. ЛИТЕРАТУРА

1. М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2011г. – 160 с.
2. А.А. Кузнецов. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап (16-17 лет) – 165 с.].
3. О.Б. Лапшин. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
4. В.П. Филин, Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989г.
5. Н.Г. Озолин. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
6. Футбол –твоя игра . Под ред..С.Л. Андреева-М.:Просвещение,1989г.
7. Мини-футбол. Под ред. С.Л. Андреева-М.: ФиС,1983 г.

