1. **МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №29 ГОРОДА МАКЕЕВКИ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании  педагогического совета школы  протокол № 8 от 30.08.2023 | Утверждена  Директор МБОУ «СШ № 29»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Акиньшина И.А.  приказ от 30.08.2023 № 194 |

**Дополнительная образовательная программа   
 кружка**

**«Кожаный мяч»**

Возраст обучающихся – 6-14 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель: Харин С.В.,

руководитель кружка

Макеевка-2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленностьданной образовательной программы - **физкультурно-оздоровительная.** Разработана для реализации в общеобразовательном учреждении.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы**

Программа подготовлена с учётом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждения дополнительного образования спортивного профиля, результатов обобщения, анализа исследований в области теории, методики и технологии организации и проведения тренировочных занятий по футболу, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр.

Программа составлена в соответствии с Законом Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте». Программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нём увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жёсткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастёт эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Всё это приведёт к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приёмов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приёма вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течении дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические элементы футбола: приём и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы мальчика “учились” координировать эти действия.

Слово “учились” применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо игрового приёма ( например, остановка мяча бедром)в нервно-мышечной системе ребёнка формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды ( ответы – это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или “нервно-мышечная память”, разрушается, и техника игровых приёмов оказывается нестабильной, малоэффективной. Поэтому хорошую черту дворового футбола – многократное повторение игровых приёмов – мы должны воспроизвести в организованных условиях.

Обучение технике в футбольной школе основная задача подготовки будущего футболиста. Прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приёмы, научиться соединять разные приёмы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Кроме того, в этой программе учтено:

- взаимосвязь различных сторон учебно-тренировочного процесса , которая обеспечивает его системность и комплектность;

- приоритет в освоении техники футбола и в обучении умениям эффективно применять технические приёмы в играх;

- вариативность в зависимости от задач, а также возрастных и индивидуальных особенностей юных футболистов.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы, запросов учащихся и их родителей (законных представителей). Программа рассчитана на учащихся школьного возраста. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий по разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в школьных и городских соревнованиях.

Работа объединения предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Особая ценность занятий заключается в том, что имея ярко выраженные физиологический, психологический и социальный аспекты, они могут помочь детям реализовывать то лучшее, что в них есть. Большинство учащихся приобретают знания, специфические для данного вида спорта. В отличие от типовой, настоящая программа оригинальна тем, что она доступна для понимания детей школьного возраста не только в теоретическом, но и в практическом аспекте, а также затрагивает индивидуальные, способности ребенка.

**Цели Программы:**

- пропаганда ценностей здорового образа жизни и снижение криминогенной напряжённости в молодёжной среде;

- привлечение максимального возможного числа подростков и юношей к систематическим занятиям спортом;

- популяризация и развитие вида спорта футбол, содействие увеличению количества людей, занимающихся футболом, создание условий для удовлетворения потребностей населения в занятиях футболом и участия в спортивных соревнованиях;

- воспитание обучающихся патриотами футбола, своей футбольной команды.

**Задачи Программы:**

- освоение технических приёмов игры и их применение в играх;

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту, выявление детей, талантливых по отношению к футболу;

- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепления здоровья;

- опережающие воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;

- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учётом их индивидуальных способностей;

- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;

- внедрение передового мирового опыта развития футбола:

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

**Отличительные особенности программы от уже существующих программ:** Существующие программы рассчитаны для реализации в спортивных школах. Представленная программа осуществляется в общеобразовательной школе, во внеурочное время, 3 раза в неделю.

**Возраст детей:** - 6-14 лет

**Сроки реализации:** 1 год: 68 часов (2 раза в неделю по 1 часу)

**Формы занятий: о**сновная форма работы в объединении: групповая и индивидуальная. Соотношение этих форм позволяет учитывать особенности детей в процессе реализации программы. Занятия проводятся три раза в неделю по 60 минут. Количество детей в группе составляет 15 человек. Программа рассчитана на один год обучения для учащихся школьного возраста (1-9 классы).

**Ожидаемые результаты**: приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

**Формы подведения итогов*:***

Оценка уровня подготовки учащихся проводится в форме тестирования по ОФП (общефизическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка):

- тесты по ОФП и СФП;

- участие в соревнованиях: районных, городских, открытых городских, республиканских, турниры.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Подг  группа | Мл.  группа | Сред.  группа |
| 1. | Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 15 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 13 | 13 | 13 |
| 3. | Техника игры | 15 | 15 | 15 |
| 4. | Тактика игры | 15 | 15 | 15 |
| 5. | Соревнования | 10 | 10 | 10 |
| Итого: | | 68 | 68 | 68 |
| Теория | | 4 | 4 | 4 |
| Всего часов: | | 72 | 72 | 72 |

**Содержание программы. Физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка. (ОФП)**

**Строевые упражнения**.

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. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов**.

- упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

* Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

- упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

- упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания 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, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Упражнения с предметами**.

- упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

- упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами  (вес мячей 2—4 кг).

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

**Акробатические упражнения.**

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

**Подвижные игры и эстафеты**.

- игры с мячом;

- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

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

**Легкоатлетические упражнения.**

- бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

- кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

- прыжки в длину и в высоту с места  и  с разбега.

- метания.

**Гимнастические упражнения.**

* Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;
* опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

**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 средней и старшей 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).

- броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

- удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

- вбрасывание футбольного и наживного мяча на дальность.

- для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное  сгибание  рук  в  лучезапястных  суставах.  То же,   но  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.

**-** упражнения для развития**,** 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 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 2x10 м,  4X5 м, 4X10 м, 2X15 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 (например, 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. 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  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

**Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.**

- бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

- прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо,  вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

- для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

**Техника и тактика игры**

**Подготовительная  группа  (1-2 классы).**

**Техника игры.**

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, 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: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом  направлении  или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону  и сделать рывок с мячом в другую. Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и 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 катящегося 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 разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу)  на точность.

**Тактика игры.** Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

**В нападении:** передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

**В защите:** зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом,  выбиванием,  толчком  плеча.

**Тактика вратаря.** Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Младшая группа  (3-4 классы)**

**Техника игры.**

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета  (всеми способами).Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары  боковой  частью  лба.  Перевод  мяча лбом. Удары на точность.

**Остановка мяча.**

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом .Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

**Ведение мяча.**

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

**Отбор мяча.**

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

**Вбрасывание мяча.**

Вбрасывание из-за боковой линии с места— из  положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность  (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей .Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность .Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

**Тактика игры.**

**В нападении.** Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

**В защите.** Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

**Тактика вратаря.** Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

**Судейская практика**. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

**Средняя группа (5-8 классы)**

**Техника игры.**

Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность, Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.

**Остановка мяча.** Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча.  Остановка  мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Имитируя  желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоняя туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать).Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

**Вбрасывание  мяча.**  Вбрасывание мяча с разбега. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на  выходе  из  ворот.   Отбивание   мяча   ногой,   катящегося  или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля   мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

**Тактика игры**. В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам.  Комбинации с переменой  мест. В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны **к** началу и развитию атаки.

**Тактика вратаря.** Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Инструкторская и судейская практика.

**Методические рекомендации.**

***Психофизиологическая характеристика***

Согласно таблице учёта как относительно запретных возрастных зон, так и возрастных зон наиболее благоприятных для развития определённых физических качеств и способностей, на этапе начальной специализации следует обратить внимание на следующие особенности.

Возрасту 11 лет характерно ещё большее совершенствования деятельности всего организма. Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела - «второе вытягивание”. К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. В этот период отчётливо проявляются признаки неравномерности роста частей организма, что приводит к изменению пропорций тела. С 11 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, силы. Этот этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций.

Следует преимущественно совершенствовать все формы проявления быстроты и координации движений. Кстати, координация развивается достаточно хорошо.

Вес возрастает на 4-6 кг; окружность грудной клетки на 4-6 см, рост – на 4-6 см.

Частота пульса 70 уд./мин. При работе увеличивается до 170 – 190 уд./мин, давление 105/70.

До 11 лет – начальный этап роста физической работоспособности. Прирост в 11 лет до 3-4%.

Нередко развитие сердца отстаёт от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония . Максимальное кровяное давление при этом составляет 130-140 мм. рт. ст. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряжённо, чем у взрослых. Тем не менее подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьёзной спортивной тренировки.

Меньшие аэробные и анаэробные возможности являются одним из факторов, ограничивающих предельную мышечную работоспособность юных спортсменов. Аэробные возможности у подростков увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Реакция систем кровообращения и дыхания у подростков 12-летнего возраста на максимальные физические нагрузки зависит от биологического возраста. У подростков с дефективными стадиями развития вторичных половых признаков по сравнению с подростками, у которых ещё не завершился процесс полового созревания, отмечаются не только более высокие показатели работоспособности, но и более эффективные адаптивные реакции на максимальное физическое усилие: более быстрое врабатывание и восстановление.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим.

Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер.

К 11 годам нервная система достигает высокой степени развития. Интенсивное развитие внутреннего торможения приводит к установлению равновесия нервных процессов, происходящих в центральной нервной системе. В этот период происходит энергичное функциональное созревание двигательного анализатора. Одновременно отмечаются значительные изменения опорно-двигательного аппарата, укрепляется костная ткань, растут и качественно меняются мышцы. В результате совершенствуется двигательная координация. Время, латентный и моторный компоненты двигательной реакции уменьшается.

Наблюдается интенсивный рост темпа движений, быстро развивается способность к запоминанию движений. Чем большим объёмом движений подросток владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства.

Периоды усиленного роста, сочетающиеся со значительной активизацией энергетических и обменных процессов, сменяются периодами замедленного роста**,** сопровождающимися наибольшим накоплением массы тела и преобладание процессов дифференцировки**.**

Моторика подростков отличается разнообразием, но утрачивается грациозность движений, появляется угловатость, замедленный характер моторных функций часто сменяется взрывным характером.

Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

Подростки 11-12 лет уже могут совершать сложные по координации движения.

Продолжаются рост результатов прыжков в длину с места, увеличивается высота выпрыгивания без специальной тренировки.

Достигают высокой степени совершенства отдельные показатели пространственной ориентировки: амплитуда движений, точность прыжков на нужную высоту, прямохождение. Однако недостаточный уровень психофункций ещё не позволяет добиваться высокой степени быстроты и частоты движений.

Процесс физического роста и созревания сопровождается умственным социальным развитием: ростом самосознания, переход от конкретики более абстрактному мышлению.

Быстро развивается вторая сигнальная система, подросток уже способен к сознательному торможению того или иного произвольного действия. Внушаемость его становится меньше, а эмоциональность и неуравновешенность возрастают. Отсюда и резкая смена настроения, критическое отношение к окружающему миру и особенно к взрослым, желание ничего не принимать на веру, всё проверять и оценивать самому.

Повышенная возбудимость и недостаточная уравновешанность нервных процессов могут быть причиной временного нарушения взаимодействия двигательных и вегетативных функций.

Организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив и повержен заболеваниям и срывам. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объёмом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

Чуткий, щадящий подход к ним необходим особенно в те периоды, когда растущему и формирующемуся организму предъявляются повышенные требования, когда нужна максимальная мобилизация всех его функций ( например: во время экзаменов в школе, участия в соревнованиях).

Форсированная подготовка юного спортсмена часто приводит к физическому и нервному перенапряжению и к преждевременному уходу из спорта.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки юных спортсменов заключается в строгом учёте возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельного этапа развития ребёнка.

Подобный подход позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора ориентации, выбора средств и метода тренировки, нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

По результатам контрольных измерений первого этапного отбора, с учётом методики комплектования однородных групп и разделение учащихся на группы по уровню обучаемости, создаются учебно-тренировочные группы, выполняющие на тренировках однотипные задания.

Например, в первую группу необходимо включить футболистов, имеющие низкий уровень скоростных возможностей, во вторую – низкий уровень выносливости, в третью – силы и скоростно-силовых качеств.

Это позволит индивидуализировать процесс физической подготовки и целенаправленно воздействовать на те стороны их подготовки, которые ограничивают темпы роста их спортивного мастерства.

Группы необходимо держать под постоянным контролем, чтобы при наличии изменений в результате контрольных проверок проводить коррекцию в направленности работы группы.

Главным в отборе является углублённая проверка соответствие ранее отобранного ( на этапе предварительной подготовки) контингента детей требованиям успешной специализации.

Наличие специальных качеств, свойств личности, элементарной подготовленности позволяет определить степень спортивной одарённости детей и подростков, определить их пригодность для дальнейшего обучения.

Тренер школы на основе педагогических наблюдений , бесед, контрольных испытаний (тестирований) выявляет потенциальные возможности занимающихся и комплектует из числа наиболее способных учебно- тренировочные группы.

В этот период определяются устойчивость спортивных интересов ребят, их инициативность, способность к ориентировке, взаимодействию, концентрации внимания в процессе учебных занятий.

При тестировании физических качеств не следует ограничиваться лишь определением уровня их развития, так как не всегда соответствует потенциалу развития. Сочетание высокого исходного уровня физических качеств и высоких темпов их развития говорит о перспективности юного спортсмена.

Хотя начальный уровень физических качеств не является надежным критерием отбора, всё же некоторые их признаки настолько консервативны, что по ним можно смело ориентироваться при определении перспективности юного спортсмена.

Для суждения о темпах развития физических качеств обычно считают достаточным наблюдение за подростком в течении 1-2 лет.

Необходимо подчеркнуть, что в процессе отбора на каждом этапе многолетнего спортивного совершенствования должен осуществляться комплексный подход, предполагающий анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и социологических критериев отбора.

Педагогические критерии отбора характеризуют уровни развития физических качеств, технико-тактической подготовленности, спортивно-технического мастерства, темпыроста спортивных достижений, моторную обучаемость, координационные возможности, способностьюных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряжённой борьбы.

Медико-биологические критерии отбора характеризуют состояние здоровья спортсмена, его биологический возраст, морфофункциональные признаки, состояние функциональных и сенсорных систем организма, индивидуальные особенности высшей нервной деятельности.

При прогнозе спортивных достижений необходимо помнить, что высокий уровень прироста у юного спортсмена есть в некоторых случаях следствие неодинаковой быстроты биологического созревания. Известно, что одни дети созревают биологически быстрее, другие медленнее. У медленно созревающих юных спортсменов темпы прироста в отдельные возрастные периоды могут быть меньше, чем у быстрорастущих детей. Поэтому при оценке темпов прироста необходимо учитывать не только календарный ( паспортный) возраст, но и индивидуальные темпы биологического развития, т.е. биологический возраст.

Биологический возраст более тесно, чем паспортный, связан с морфологическими и функциональными показателями, является важным фактором, определяющим спортивный результат.

В спортивной практике недостаточно глубокий анализ взаимосвязи биологическим возрастом и спортивными достижениями нередко вводит тренера в заблуждение об истинных способностях юных спортсменов. Иногда высокий спортивный результат в детские и юношеские годы является следствием не высокой спортивной одарённости, а генетически более раннего биологического созревания. Таким образом, акцент при спортивном обучении на детях-акселератах не всегда целесообразен. Нередко подростки с менее заметными темпами индивидуального развития потенциально более способны, их одарённость проявляется позднее, их зона наилучшего роста (сенсити период) наступает позже.

В спортивных играх для отбора особое значение приобретают психофизиологические показатели, так как от них зависит способность к тактическим действиям. Поэтому характеристика сенсомоторных реакций, способность к оперативному решению двигательных задач, тактическому мышлению, в экстремальных условиях играет большую роль в процессе отбора .

Показателем проявления волевых усилий занимающихся служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, спортивное трудолюбие ( осуществление относительно сложных в координационном отношении упражнений, для освоения которых потребуется длительное время).

Важное значение имеет выявление игровой эффективности спортсмена о которой судят по ряду показателей: активность, результативность, эффектность взаимодействия игроков, допущенные ошибки.

Отсев при отборе - это реальное явление на всех этапах подготовки спортсменов высокого класса, поэтому важно, чтобы обучающиеся и их родители были переводе их в спортивно-оздоровительные группы. предупреждены о возможном прекращении занятий в учебно-тренировочных группах и

Для глубокого и всестороннего изучения способностей детей недостаточно ориентироваться лишь на начальный уровень комплекса показателей, с целью уточненияспособностей и выделения наиболее одарённых необходимо оценивать темпы приростарезультатов занимающихся в процессе обучения. Это положение основывается на том, что более способными считаются те учащиеся, которые при достаточно высоком исходном уровне его возможностей быстрее и качественнее обучаются.

Тренерам необходимо проявлять особую тактичность в определении уровня способностей, перспективности, чтобы не принять слабые показатели в физической подготовке, в технике, элементах тактики за отсутствие у того или иного подростка способностей к футболу. Способность к обучению - один из главных критериев отбора.

Различие в индивидуальных способностях людей приводит к тому, что достижение определённых результатов к каждому из них приходит по-разному и в разное время.

Поэтому следует отказаться от мысли о возможности проведения единовременного, срочного отбора детей для занятия футболом.

Для тренера постоянным остаётся поиск того, как отшлифовать индивидуальность, превратив её в талант. Трансформация способностей ученика в яркую талантливую индивидуальность - очень долгий творческий процесс, требуя самозабвенной, повседневной отдачи физических, интеллектуальных сил как тренера, так и ученика.

Важно помнить, что не отдельные способности как таковые определяют возможности, а лишь то своеобразное их сочетание, которое характеризует данную личность.

Быстрый рост спортивных результатов в первые годы тренировки не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъёма.

При прогнозировании способностей детей, подростков к занятиям футболом нельзя пренебрегать и влиянием наследственных факторов.

Установлена большая наследственная обусловленность роста (длины тела ) по сравнению с массой тела.

Отмечается очевидность наследования спортивных способностей.

Значительная наследственная предрасположенность обнаружилась в латентном периоде двигательной реакции, в скоростно-силовых тестах (прыжок в длину с места и с разбега, бег на 30 м), в относительной силе мышц и максимальной ЧСС.

Итак, наследственный фактор в значительной степени определяет физическое развитие, формирование двигательных качеств, аэробную и анаэробную производительность организма, величину прироста функциональных возможностей под влиянием спортивной тренировки.

Эффективность спортивного совершенствования будет значительно выше, если акценты педагогических влияний будут совпадать с индивидуальными анатомо-физиологическими особенностями каждого возрастного периода.

Для каждого периода индивидуального развития характерны свой комплекс, специфический набор наиболее действенных факторов внешней среды, которые во взаимодействии с генетической информацией и изменениями на предшествующих этапах развития дают наибольший эффект. Неадекватные возможности организма внешние факторыне позволяют использовать резервы организма, которыми он располагает на отдельных этапах развития.

Считают, что используемые средства и методы тренировки должны способствовать устойчивому подкреплению врождённых, биологически обусловленных способностей юных спортсменов. При недостаточных воздействиях эти скрытые возможности могут в полной мере не проявиться, при чрезмерных нагрузках может произойти преждевременное исчерпание врождённых задатков одарённости, и к периоду наивысшего расцвета организм подойдёт генетически истощённым.

Таким образом, искусство обучения и тренировки состоит в том, чтобы выбрать оптимальную дозу тренировочного взаимодействия и одновременно найти правильное соотношение порции нового к уже накопленному.

Сухомлинский писал: "То, что упущено в детстве, никогда не возместишь в годы юности, а тем более в зрелом возрасте".

В 12 лет отмечается повышенная реактивность, возбудимость нервной системы, что является предпосылкой к лучшему усвоению двигательных навыков и техники движений.

Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, который затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается).

Преобладают возбудительные процессы, медленно вырабатывается дифференцированное торможение.

В этой возрастной категории, так же как и в предыдущей, необходимо иметь в виду, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствует возрасту.

Однако в любой возрастной группе есть дети, которые в развитии опережают или отстают от сверстников. Число таких детей относительно невелико, этот факт необходимо учитывать при подготовке юных футболистов.

Подобное отставание носит временный характер. В дальнейшем по мере усиления биологического развития, отстающие подростки могут не только догнать своих сверстников, но и перегнать их. Поэтому при оценке, например, высших спортивных достижений подростков, важно установить, чем обусловлены: природной одарённостью или более ранним биологическим развитием. Это поможет тренеру более точно определить возможности занимающихся, а также составить для них план работы на будущее.

У подростков нередко наблюдается относительное отставание в темпах прироста поперечных размеров тела.

Прирост начинается с нижних конечностей. Подростки на какое-то время становятся длинноногими. Наибольшее вытягивание туловища наступает приблизительно через год после максимального увеличения длины ног.

С 10 до 17 лет даже неспецифические тренировочные нагрузки в результате естественного роста и развития подростка и юноши сопровождаются улучшением спортивныхрезультатов.Растут результаты прыжков в длину с места. Продолжается увеличиваться высота выпрыгивания без специальной тренировки.

Достигают высокой степени совершенства отдельные показатели пространственной ориентировки: амплитуда движений, точность прыжка на заданную высоту.

Этот период наиболее интенсивного увеличения мышечной силы. Средний показатель становой силы 50-60 кг. Наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, максимальный прирост силы, активное совершенствование мышечной системы и двигательных функций, интенсивно развивается способность дифференцировать мышечные усилия. Увеличивается подвижность в суставах плечевого пояса при сгибаниях. У подростков уже большинство мышц укреплено всеми видами соединительных структур, но всё же в меньшей степени, чем мышцы взрослого человека.

В 12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства.

Развивая силовые качеств футболиста 11-12, необходимо избегать упражнений с преодолением максимального веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощением, равными 50% собственного веса.

В 12 лет игровая деятельность и её эффективность в большей мере определяются уровнем развития скоростных качеств, в меньшей - скоростно-силовых. Как раз в этот период наблюдаются преимущественные темпы развития скоростных показателей. Для развития быстроты используются как спринтерские упражнения, так и скоростно-силовые. Вообще необходимо совершенствовать все формы проявления быстроты и координации движений, поскольку из-за недостаточного владения техникой бега наблюдается в целом невысокая скорость пробегания отрезков.

Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз по 10-15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Надо помнить, что уровень развития скоростно-силовых качеств определяет перспективу многолетнего спортивного совершенствования юных футболистов.

Особое внимание надо уделить развитию выносливости, поскольку именно до 15-16 лет имеются наиболее благоприятные предпосылки для целенаправленного воспитания выносливости, как, впрочем, и других физических качеств.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха ( 15-30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений ( работа с максимальной мощностью неболее 30-40 сек, с частотой пульса 160-170 уд./мин., число повторов в серии 4-6, число серий 2-3 с интервалом отдыха 1,5-2,5 мин).

Необходимо помнить, что при повышении нагрузки ( увеличении продолжительности, интенсивности упражнений, уменьшение интервала отдыха) у детей процессы восстановления замедляются больше, чем у взрослых.

При подборе средств и методов в обучении и тренировки должны учитываться индивидуальные особенности физического развития, успеваемости в чисто футбольной подготовке.

В работе с футболистами предполагается опора на их возросшие самостоятельность и инициативу, связанные с развитием самосознания.

Нарастание мышечной силы, достаточно высокая точность и координация движений, развитие способности к торможению, повышение регулирующей функций второй сигнальной системы способствует тому, что подросток значительно лучше, чем более младший футболист, может управлять своими движениями, чувствами, побуждениями, решать, правда, ещё простейшие, мыслительные задачи.

Чрезмерная опека подростков, ограничивание их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо приемлют распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является потребность в самоутверждении, т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаясь скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далёкими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижений которых очевидна.

Изучение теоретического  материала осуществляется в форме   15—20-минутных  бесед.  При  проведении  бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы. Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону— финт—ведение —передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в   
сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | | | | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| д | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| Бег 300 м, с | м | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 |  |  |  |  |  |
| д | 68,4 | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 |  |  |  |  |  |
| Челночный бег, 3\*10 м, с | м | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,6 | 7,4 |
| д | 10,1 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 |
| 6-минутный бег, м | м | - | - | - | - | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
| д | - | - | - | - | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 | 53 | 57 | 60 | 64 | 68 |
| д | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 48 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 | 200 | 220 |
| д | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 190 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| д | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| д | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| д | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

**Примерные нормативные требования по специальной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | | Возраст, лет | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | м | | - | | | 6 | 8 | 12 | 16 | 20 | 26 | 30 | 36 | 40 |
| д | | - | | | 4 | 6 | 10 | 12 | 15 | 18 | 22 | 26 | 30 |
| Жонглирование мяча головой, раз | м | | - | | | 5 | 8 | 12 | 16 | 18 | 22 | 24 | 26 | 30 |
| д | | - | | | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 |
| Бег, 30 м с ведением мяча, с | м | | - | | | 609 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,1 | 4,8 |
| д | | - | | | 7,2 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,1 |
| Ведение мяча по «восьмерке», с | м | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Комплексный тест, с | м | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий | м | | - | | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| д | | - | | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| **Для вратарей** | | | | | | | | | | | | | | |
| Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий | 1 упражнение | М | | - | | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Д | | - | | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 2 упражнение | М | | - | | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| д | | - | | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Удар ногой с полулета в цель, число попаданий | | М | | | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| д | | | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

**Список литературы.**

Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222с.

Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх, -М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов// Теория и методика футбола. - М.: Олимпия, 2007. – С. 10-12.

Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия, Человек, 2007. 111, 204с.

Тунис Марк. Психология вратаря. – М,: Человек, 2010.- 128 с.

Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов, - М.: Человек, 2010. – 174с.

Ушаков А.Г. Динамика общей выносливости у юных футболистов в годичном цикле тренировки / А.Г. Ушаков, Ю.В. Ермолов.// Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири: Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых учёных. – Омск: Изд-во СибГУФК,2005. – с.112-113.

Андрей Владимирович Петухов «Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов».

Борис Юрьевич Хигир «Психологический анализ в большом футболе”

Козубец В.Н. “Футбол в школе”