

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБОУ «СОШ № 4»
№ 59-ОД от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА С ИЗМЕНЕНИЯМИ

Приказом директора
МБОУ «СОШ № 4»
№ 66-ОД от 18.09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Подготовка футболиста»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 10 - 15 лет

Срок реализации: 1 год (34ч.)

Составитель :

Попов К.Б.,

педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Образовательная область программы
- 1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы
- 1.3. Цель и задачи Программы
- 1.4. Возраст обучающихся по Программе
- 1.5. Срок реализации Программы
- 1.6. Форма и режим занятий
- 1.7. Формы подведения итогов реализации Программы

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Учебный (тематический) план
- 2.2. Содержание учебного (тематического) плана
- 2.3. Планируемые результаты

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 3.1. Календарный учебный график.
- 3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.
- 3.3. Формы аттестации (подведения итогов).
- 3.4. Оценочные материалы Программы.
- 3.5. Методические рекомендации

4. Воспитательный компонент программы

ЛИТЕРАТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка футболиста» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень программы: базовый. ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА С УЧЕТОМ:

1. Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
2. Приказа Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»
3. Письма Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы

Актуальность Программы заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия футболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Кроме того, коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый участник игры может проявлять свою самостоятельность, инициативу, но вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Кроме этого, от играющих в футбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Цель и задачи Программы

Цель – сформировать умения и навыки для игры в футбол.

В ходе достижения цели Программы решаются следующие **задачи**.

Обучающие:

- создать условия для систематических занятий футболом;
- ознакомить с историей развития футбола в России, с историей физической культуры и спорта;
- обучить правилам игры в футбол, организации и проведения соревнований;
- обучить технике игры в футбол;
- обучить тактике футбольной игры.

Личностные.Развивающие:

- развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений, выносливость;
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения;
- развивать соревновательный опыт.

Воспитывающие:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- прививать навыки самодисциплины, воспитывать понимание того, что успех в футболе невозможен без систематических тренировок;
- способствовать воспитанию волевых качеств;
- воспитывать культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации Программы: 10 – 15 лет.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 1 часу .

Количество учебных часов в год – **34**. Программа рассчитана на год.

Форма занятий: групповая. Наполняемость группы – 15 человек.

В группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься футболом, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Программа содержит основные разделы:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Соревновательная подготовка.

Занятия раздела «Теоретическая подготовка» дают начальные основы знаний о собственном организме, о гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, об истории физической культуры и спорта, об истории развития футбола в стране и за рубежом, об основах спортивной тренировки, о правилах игры в футбол, об организации и проведении соревнований.

Занятия раздела «Общая физическая подготовка» обеспечивают всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляют здоровье, развивают основные физические качества обучающихся.

Выполняя упражнения раздела «Специальная физическая подготовка», обучающиеся овладевают множеством простых технических приёмов и осваивают широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения разделов «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка» направлены на формирование и развитие важных для футбольной игры двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики футбола, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

«Соревновательная подготовка» необходима для отработки всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, для определения игрового амплуа и развития соответствующих индивидуальных качеств и навыков, для приобретения соревновательного опыта.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия – тренировки, соревнования.

Учебно – тренировочные занятия проходят по схеме:

1. Подготовительная часть – разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.

2. Основная часть – выполняются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и тактическим действиям соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

3. Заключительная часть – упражнения на расслабление мышц, подведение итогов.

Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

В конце обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности юных спортсменов (см. Приложение № 1).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1			
2.	Теоретическая подготовка	2	2		
2.1.	Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена	0,5	0,5		Опрос
2.2.	История развития футбола в России	0,5	0,5		Опрос
2.3	Правила игры	1	1		Опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	9		9	Контрольные упражнения
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	5		5	Контрольные упражнения
5.	Техническая подготовка	5		5	Контрольные упражнения
6.	Тактическая подготовка	7	2	5	

6.1	Тактика игроков при нападении	3	1	2	
6.2	Тактика игроков при защите	3	1	2	
6.3.	Тактика вратаря	1		1	
7.	Подготовка к соревнованиям	5		5	
7.1	Тренировочные игры	2		2	Разбор игр
7.2	Соревнования	2		2	Разбор игр
8.	Итоговое занятие	1		1	
Итого		34	4	30	

Содержание учебного (тематического) плана

Вводное занятие

Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Физиологические основы спортивной тренировки.

Режим дня спортсмена. Теоретические занятия.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

1.2. История развития футбола в России.

Теоретические занятия. История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

1.3. Правила игры в футбол.

Теоретические занятия. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения. Наклоны туловища вперёд и в стороны. Поднимание и отведение ног, выпады вперёд, назад.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, «мост» из исходного положения «лежа на спине», кувырки вперёд, назад из положения «сидя», комбинации кувырков.

Координационные упражнения: общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела, упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения: ходьба различными способами, бег приставным, скрестным шагом, прыжки на одной и двух ногах, прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов.

Упражнения на скамейке: различные виды ходьбы, прямо, боком, спиной, в приседе, а также прыжки.

Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Отгадай чей голосок», «Ловкие ребята», «Кот идет», «Волк во рве», «Пустое место», «Запрещенное движение».

4. Специальная физическая подготовка (СФП) *Практические занятия.*

Выполняются специальные упражнения для развития координации, быстроты, ловкости, дистанционной скорости, скоростно-силовых качеств, для развития специальной выносливости (см. Приложение № 2).

Для вратарей выполняются упражнения из различных исходных положений на отбивание высоко летящего мяча, ловлю малого мяча, многократное повторяются упражнения в ловле и бросках набивного мяча и серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны.

5. Техническая подготовка

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

Изучение технических приёмов игры (удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, обманные движения). Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях.

Изучение технических приёмов игры вратаря (ловля, отбивание кулаком, бросок мяча рукой; выбивание мяча с рук). Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.

6. Тактическая подготовка

6.1. Тактика нападения.

Теоретические занятия.

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

Практические занятия. Тренировка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; умения выполнять короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

6.2. Тактика защиты.

Теоретические занятия. Индивидуальные действия. Правильная позиция по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т.е. «закрывание».

Групповые действия. Элементарная страховка партнера при атаке соперника. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Практические занятия. Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока.

6.3. Тактика вратаря.

Теоретическое занятие. Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

Практические занятия. Тренировка умения разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

7. Подготовка к соревнованиям

7.1. Тренировочные игры.

Практические занятия. Проводятся игры по упрощенным правилам.

7.2. Соревнования.

Практические занятия. Проводятся соревнования по физической, технической (контрольные нормативы см. Приложение № 1) и игровой подготовке.

7.3. Просмотр матчей.

Теоретические занятия. Разбор матчей после выезда на просмотр матчей между командами мастеров.

8. Итоговое занятие

Теоретическое занятие. Подводятся итоги за прошедший год. Обсуждаются задания на летний период.

4.

Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся **будут знать:**

- физиологические основы спортивной тренировки и режим дня спортсмена;
- историю развития футбола в России; правила игры в футбол.

По окончании обучающиеся **будут уметь:**

- выполнять основные технические приемы владения мячом;
- выполнять элементарные тактические действия;
- согласовывать свои действия с другими игроками;
- выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Календарный учебный график программы «подготовка футболиста» на 2023-2024 учебный год

№	Дата	Количество часов	Тема занятий
1	Сентябрь	4	Правила игры в футбол. Техника безопасности Передача мяча Бег 500, 1000, метров Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Отгадай чей голосок», «Ловкие ребята»

2	Октябрь	4	Координационные упражнения Изучение технических приёмов игры Изучение технических приёмов игры вратаря
3	Ноябрь	3	Двухсторонняя игра Игра в нападении Игра вратаря
4	Декабрь	4	Двухсторонняя игра Участие в соревнованиях по футболу Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. Размещение футболистов на площадке
5	Январь	3	Участие в соревнованиях Тренировка умения разыгрывать удар от своих ворот Ввести мяч в игру
6	Февраль	4	Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.
7	Март	4	Участие в соревнованиях Элементарная страховка партнера при атаке соперника Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.
8	Апрель	4	Тренировка умения «закрывать» нападающего игрока Игра в нападении Подвижные игры: «Быстро по местам», К своим флажкам
9	Май	4	Сдача контрольных нормативов Правила игры в волейбол. Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня спортсмена

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы Для

реализации программы необходимо:

- спортивный зал
- футбольное поле
- оборудованные раздевалки и душевые

- гимнастические скамейки
- футбольные стойки
- шведская стенка
- турники
- скакалки, мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг)

- футбольные мячи
- секундомеры
- переносные ворота
- футбольный переносной щит
- конусы, фишки

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

Методическое обеспечение Программы

В тренировках используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Для укрепления знаний и навыков игры в футбол рекомендуется проведение «Недели футбола». Это мероприятие будет служить для популяризации данного вида спорта.

Методы обучения

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:

- *Словесный метод* обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.
- *Наглядный* – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.
- *Практический метод* обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- акробатические упражнения; - эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений

- спортивно-игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный; - соревновательный.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу - спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.

Воспитательный компонент программы

Направление работы	Форма проведения	Цель, краткое содержание
Работа с родителями	Информационно-просветительская	Консультирование родителей. Рекомендации родителям на каникулярную деятельность ребёнка. Информирование родителей о спортивных результатах.
	Интерактивная связь	Создание и ведение группы «Волейбол» в социальной сети «ВКонтакте» для родителей и обучающихся
Здоровьесберегающее воспитание	Беседы: «Гигиена. Режим дня. Здоровое питание», «Физическая культура и спорт». Акция «Мы за ЗОЖ»	Привлечение детей к здоровому образу жизни, создание условий для физического развития
Гражданско - патриотическое воспитание	Участие в спортивных соревнованиях школы и Великоустюгского округа	Воспитание активной гражданской позиции

Литература

1. Барабаш С.А. Правила футбола в вопросах и ответах. Методические указания. — Харьков: Изд-во НУА, 2010. — 28 с.
2. Башин Д.Ю. Футбол в современном мире. — М.: МИР, 1998. — 287 с.
3. Вартамян А.Т. Летопись Советского футбола 1936-73 гг. — Москва: Спорт-Экспресс, 2003-2016. — 361 с.

4. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов – М.: Физическая культура, 2007. – 120 с.
5. Виняминов Н.К. Футбольные игры в истории XX века. – М.: Просвещение, 2000. – 400 с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 36 с.
7. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
8. Красножан Ю.А., Чирва Б.Г. Футбол. Подготовка и проведение разбора игр с футболистами. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 45 с.
9. Ланфранши П., Айзенберг К., Мейсон Т., Валь А. FIFA 100 лет. Век футбола. — М.: Махаон, 2006, с. 312.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Методическое пособие. – М., 2009.
11. Малов В.И. Футбол: Энциклопедия. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2005. -394с. 12. Рафалов М. Разговор о футбольных правилах. – М.: Terra-спорт, 1999. – 235 с.
13. Реднеджер К. Футбол. Полная иллюстрированная энциклопедия мирового футбола. — М.: Росмэн-Издат, 2000, с. 256.
14. Саркисян Р.А., Четырко А.М. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. – Ереван, 1979.
15. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: «СААМ», 1995.
16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
17. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. Тони Чарльз, Стюарт Рук (пер. с англ. А. Поповой). – М.: Издательство «Э», 2017. – 128 с.
18. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Terra – спорт, Олимпия Пресс, 2002.

19. Юный футболист: сб./Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с., ил.
1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра – М.: Просвещение, 1989. – 144 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://spo.1september.ru/urok/>
2. Мифтахов А.Ф. Теория и методика футбола
URL: <https://edu.kpfu.ru/enrol/index.php?id=2986>

Приложение № 1

УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1) Упражнения для развития координации:

- общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела; - упражнения со скакалкой.

2) Упражнения для развития быстроты:

- ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений;
- эстафеты с элементами старта.

3) Упражнения для развития дистанционной скорости:

- движение под уклон, змейкой, прыжками;
- эстафетный бег;
- переменный бег,
- бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью.

Для вратарей:

- из стойки вратаря рывки из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча;
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2 - 3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча; - упражнения в ловле малого мяча; - игра по упрощенным правилам.

4) Упражнения для развития скоростно - силовых качеств:

- прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий;
- прыжки по ступеням вверх с максимальной скоростью;
- беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, снегу;
- эстафеты с переносом предметов, элементами прыжков, бега;
- вбрасывание футбольного или набивного мяча на дальность;
- удары по мячу ногой, головой в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность.

Для вратарей:

- из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево;
- упражнения для кистей рук с гантелями;
- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча;
- броски футбольного и набивного мяча на дальность;
- серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; - то же с приставными шагами, с отягощением.

5) Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- то же, но с ведением мяча;
- переменный бег;

- многократное повторение специальных технико-тактических упражнений;
 - тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; -
- игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей:

- непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием;
- ловля мяча в падении при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

б) Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой;
- то же, выполняя поворот на 90 - 180 градусов;
- прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами;
- прыжки с места или разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте;
- кувырки вперед, назад, в сторону;
- жонглирование мячом;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей:

- прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком;
- то же с поворотом до 180 градусов;
- упражнения со скакалкой;
- поворот в сторону с места и с разбега;
- стойка на руках;

- кувьрки вперед и назад.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ФУТБОЛ

№ Вид упражнения		10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,0	4,8	4,6	4,5
2	Бег 60 м (сек.)	9,7	9,5	9	8,6	8,0	7,7
3	Бег 300 м (сек.)	61	59	57	-	-	-
4	Бег 400 м (сек.)	-	-	-	72	70	66
4	Бег 6-мин бег (м)	1150	1300	1400	1500	-	-
5	12-ти минутный бег (м)	-	-	-	-	3000	3100
6	Челночный бег 120 м (сек.)	29,1	28,4	26,8	26,7	26,	25,6
7	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	200	220	230
8	Тройной прыжок в длину с места (см)	450	480	530	600	-	-
9	Многоскоки 8-ми кратные (м)	10,5	12	-	-	-	-
10	Многоскоки 5-и кратные (м)	-	-				12
1	Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
2	Челночный бег с ведением мяча 5x10 м (сек.)	-	-	-	30,0	29,0	28,0
3	Удар по мячу на дальность- сумма ударов правой и левой ногой (м)	20	38	45	55	65	70
4	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	12	13	14	15	17	19
1	Удар по воротам на точность (число попаданий)	3	4	5	6	7	7

2	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек.)	9,5	9,0	8,6	8,2	7,9	7,7
3	Жонглирование мячом (кол-во раз)	7	9	12	16	21	23
Для вратарей							
1	Удар по мячу ногой на дальность (м)	-	-	-	29	34	38
2	Доставание подвешенного мяча в прыжке кулаком (см)	-	-	-	44	48	55
3	Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	-	16	18	19	23	26