


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Китовская средняя школа»
(МОУ Китовская СШ)

155927, Ивановская область, Шуйский район, с. Китово, ул. Северная, д. 3
Тел./факс 8(49351) 35-685, e-mail: kitovoschool@yandex.ru

Согласовано
Заместитель директора по ВР
_____ Н.С. Рогова



Утверждено
Директор МОУ Китовская СШ
И.В. Румянцева
Приказ от 31.08.2018 г. № 103/г-ог



Дополнительная общеразвивающая программа
«Футбол»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик: учитель Филищинский А.И.

2018 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, предназначенной для внеурочной работы с учащимися.

Футбол, один из наиболее массовых видов спорта во всем мире, родился более ста лет назад. Сотни тысяч болельщиков во всех странах мира заполняют стадионы, а миллионы следят за футбольными баталиями по телевизору. Футбол – наиболее популярная и массовая игра у детей и юношей. Большая популярность футбола объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры, и их физическая подготовленность с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм детей.

Адресаты программы: учащиеся 4-11 классов МОУ Китовская СШ, лица в возрасте 11-17 лет.

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, укрепление здоровья обучающихся посредством систематических занятий футболом.

Задачи программы:

образовательные (предметные):

- изучение отечественных и мировых традиций и тенденций в футболе;
- овладение рациональной техникой и тактикой футбола;
- изучение основ анатомии, физиологии человека, влияния физических упражнений на организм человека;

метапредметные (развивающие):

- равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата;
- развитие большей подвижности в суставах, координации движений;
- развитие у обучающихся физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, равновесия, гибкости, способности к саморегуляции психического состояния;
- развитие и совершенствование специализированных качеств футболиста:
 - скорости бега, стартовой скорости, скорости выполнения приема;
 - «взрывной» силы, чувства удара (ногой и головой), чувства мяча, чувства времени и темпа, чувства быстроты реакции, тактического мышления;
- развитие основных функций мышления: самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- развитие внимания, зрительной памяти, воображения, мотивации достижения успеха.

личностные (воспитывающие):

- воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни и разумном досуге;
- воспитание умения адаптироваться в социальных условиях;
- воспитание патриотизма;
- профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, решительности, уверенности, самообладания;
- воспитание социально-коммуникативных качеств, коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной спортивной деятельности

Сроки реализации программы: 2 года.

Форма обучения: очная.

2. Ожидаемые результаты

Учащиеся знают:

- историю возникновения и развития футбола;
- правила ведения игры;
- основные приемы техники футбола (ведение, остановки, удары по мячу разными способами, отбор и передачи партнеру);
- основы индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите;
- строение опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы человека;
- физические упражнения для развития мышечной системы, костно-связочного аппарата, подвижности в суставах, координации движений и других физических качеств, необходимых для эффективной игры в футбол.

Учащиеся умеют:

- выполнять основные приемы техники футбола (ведение, остановки, удары по мячу разными способами, отбор и передачу мяча партнеру);
- выполнять тактическую индивидуальную, групповую и командную подготовку в нападении и защите с учетом игрового амплуа;
- рационально использовать технику и тактику в игре;
- хорошо ориентироваться в быстроменяющейся обстановке игры;
- участвовать в соревнованиях.

3. Учебно-тематический план

№	Название тем и разделов	Теория	Практика	Всего
1.	Введение	2		2
2.	История футбола	2		2
3.	Общефизическая подготовка	4	20	24
4.	Техника игры в футбол		28	28
5.	Специальная физическая подготовка		24	24
6.	Тактическая подготовка	8	20	28
7.	Соревновательная подготовка		20	20
8.	Выполнение нормативов		8	8
9.	Резерв	8	8	16
	Всего часов:	24	128	152

Календарно-тематическое планирование приведено в Приложении 2.

4. Содержание программы

Тема 1. Введение. Теория:

- вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях: основные правила техники безопасности на тренировочных занятиях, спортивно - массовых мероприятиях;
- обеспечение личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- правила личной гигиены.

Тема 2. История футбола.

Теория:

- значение и место футбола в системе физического воспитания;
- история возникновения футбола;
- развитие футбола в России;

- российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России;
- российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА;
- российские футбольные команды, тренеры, игроки;
- развитие футбола в Ивановской области;
- развитие футбола в Шуйском муниципальном районе.

Тема 3. Общефизическая подготовка.

Теория:

- сведения о строении и функциях организма человека;
- строение опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, в том числе на развитие мышечной системы, костно-связочного аппарата, подвижности в суставах, координации движений и других физических качеств, необходимых для эффективной игры в футбол.

Практика:

- 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: прыжки на одной и обеих ногах 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 - сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища;
- легкоатлетические упражнения:
 - бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м;
 - прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;
 - метания мяча;
- акробатические упражнения:
 - кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке;
 - полет-кувырок вперед с места и с разбега;
 - перевороты (в стороны и вперед);
- подвижные игры и эстафеты:
 - игры с мячом, с бегом, с элементами сопротивления, метанием (в том числе русские народные игры – лапта и др.);
 - 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.

Тема 4. Техника игры в футбол.

Теория:

- основные приемы техники футбола, их классификация и особенности исполнения (ведение, остановки, удары по мячу разными способами, отбор и передачи партнеру).

Практика (1 год обучения; 11-14 лет)

Техника полевого игрока

- удары по мячу ногой:

первоначальное обучение:

- резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу;
- удар с полулета правой и левой ногой;
- удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью;

углубленное разучивание:

- удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- удар носком, правой и левой ногой по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;

- удары по мячу головой:

первоначальное обучение:

- удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом;
- удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;

углубленное разучивание:

- удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке;
- удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке;

- остановка мяча:

углубленное разучивание:

- остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы;
- остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий;

- ведение мяча:

первоначальное обучение:

- различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом;

углубленное разучивание:

- ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом;

- обманные движения:

первоначальное обучение:

- обманные движения (финты): «ухо-дом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр;

углубленное разучивание:

- ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом в перед за счет рывка;
- ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за

собой.

- отбор мяча

первоначальное обучение:

- отбор мяча с использованием толчка плечом:

углубленное разучивание:

- отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом; остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади;

- вбрасывание мяча из-за боковой линии:

первоначальное обучение:

- вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

углубленное разучивание:

- вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

Техника вратаря

Углубленное разучивание:

- ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега);

- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега);

- бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу;

- выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Практика (2 год обучения: 14-17 лет):

Техника полевого игрока

- удары по мячу ногой:

первоначальное обучение:

- удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением;

- удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара;

углубленное разучивание:

- удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью;

- удары по мячу головой:

углубленное разучивание:

- удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом; удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;

- остановки мяча:

первоначальное обучение:

- остановка с поворотом до 180° изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей; остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий;

- ведение мяча:

углубленное разучивание:

- использование различных сочетаний приемов техники передвижения с техникой владения мячом;

- обманные движения:

углубленное разучивание:

- применение финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр;

- отбор мяча:
углубленное разучивание:
 - отбор мяча с использованием толчка плечом;
- вбрасывание мяча:
углубленное разучивание:
 - вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника вратаря

Углубленное разучивание:

- вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность;
- ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения;
- ловля, отбивание, переводы мяча в падении - без фазы полета и с фазой полета;
- действия вратаря против вышедшего с мячом противника;
- ловля мяча без падения и с падением в ноги;
- применение техники полевого игрока для обороны ворот.

Тема 5. Специальная физическая подготовка.

Практика:

- упражнения для развития силы:
 - приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг) с последующим быстрым выпрямлением;
 - подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением;
 - приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх;
 - броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед;
 - удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность;
 - вбрасывание футбольного мяча на дальность;
 - в упоре лежа - хлопки ладонями;
 - броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность;
 - ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками;
- упражнения для развития быстроты:
 - 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;
 - челночный бег 2x10 м, 4x 5 м, 4x 10 м, 2x 15 м и т. п.;
 - бег «змейкой»;
 - бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед);
 - ускорения и рывки с мячом;
 - 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;
 - 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;
- упражнения для формирования 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. Ациклический 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.

Тема 6. Тактическая подготовка.

Теория:

- понятие тактики игры, классификация тактических приемов;
- функции игроков: вратаря, игроков линии защиты, игроков средней линии, игроков линии нападения;
- эволюция тактики игры, современные тактические системы.

Практика (1 год обучения; 11-14 лет):

Тактика нападения

- индивидуальная тактика (действия без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля):

углубленное разучивание:

- оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча.
- индивидуальная тактика (действия с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча):

первоначальное обучение:

- выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технических приемов

углубленное разучивание:

- эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации;
- групповая тактика:

первоначальное обучение:

- игры в одно касание;
- изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг;
- правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника;

углубленное разучивание:

- взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи;
 - взаимодействия трех игроков в атакующих действиях;
 - комбинации в тройках;
 - комбинации «пропуск мяча»;
 - комбинации «пас на третьего»;
 - стандартные положения;
 - командная тактика:
- первоначальное обучение:*
- взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями;
- углубленное разучивание:*
- быстрое и постепенное нападение;
 - расположение и взаимодействие игроков при ведении мяча от своих ворот.

Тактика защиты

- индивидуальная тактика:
- углубленное разучивание:*
- применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки;
- групповая тактика:
- первоначальное обучение:*
- способы взаимодействия трех или более игроков (построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры»);
- углубленное разучивание:*
- способы взаимодействия двух игроков (страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание»);
 - взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров;
 - создание численного превосходства в обороне.
- командная тактика:
- первоначальное обучение:*
- организация обороны против медленного нападения;
- углубленное разучивание:*
- организация обороны по принципу комбинированной защиты;
 - организация обороны против быстрого нападения

Тактика игры вратаря

- Первоначальное обучение:*
- выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате;
 - руководство игрой партнеров по обороне.

Практика (2 год обучения; 14-17 лет):

Тактика нападения

- индивидуальная тактика:
- углубленное разучивание:*
- маневрирование по футбольному полю: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны;
 - выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технических приемов;
- групповая тактика:
- углубленное разучивание:*
- взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных

передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом;

- изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника;

- командная тактика:

углубленное разучивание:

- быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе;

- взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих;

- взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями.

Тактика защиты

- индивидуальная тактика:

углубленное разучивание:

- эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации;

- групповая тактика:

углубленное разучивание:

- взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры»;

- правильное расположение игроков при выполнении противником стандартных положений;

- командная тактика:

углубленное разучивание:

- организация обороны по принципу комбинированной защиты;

- организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты;

- быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика игры вратаря

Углубленное разучивание:

- точное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах;

- ввод мяча в игру, начала организации атаки.

Тема 7. Соревновательная подготовка.

Практика:

- двухсторонние игры;

- учебно-тренировочные игры;

- участие в школьных соревнованиях;

- участие в районных соревнованиях;

- участие в областных и межрегиональных соревнованиях.

Тема 8. Выполнение нормативов.

Практика:

- выполнение нормативов по общефизической и технической подготовке (Приложение 1).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

- спортивный зал с площадкой для мини-футбола;

- футбольные ворота, воротные сетки;

- открытое футбольное поле (футбольная площадка);
- футбольные мячи (12 штук);
- мячи набивные весом 1, 2 кг (6 шт.);
- инвентарь для общефизической и специальной подготовки: скакалки, гантели, мячи для метания, стойки и «пирамиды» для обводки, коврики для упражнений лежа и др.;
- секундомеры, свистки;
- футбольная форма и обувь (12 комплектов)

Информационное обеспечение:

- литература:

- *методическая:*

1. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
2. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Советский спорт, 2010. – 208 с.
3. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера / А.А. Кузнецов – 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 – 165 с.].
5. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12 – 16 лет / Малькольм Кук; пер. с англ. Л. Зароховича. – М. : АСТ: Астрель, 2007. – 128с.
6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
7. Начальное обучение мини-футболу. Специализированные тренировочные программы: методические указания для специализации «Футбол»/ сост.: Д. С. Николаев, В. А. Шальнов. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. – 41 с.
8. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно – тренировочном процессе/ сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск :УлГТУ, 2009. – 22 с.
9. Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.

- *популярная:*

1. Галедин В.И. Жизнь замечательных людей. Лев Яшин / В.И. Галедин. – М. : Молодая гвардия, 2014.
2. Дэвид Бекхэм. Моя команда / Д. Бекхэм, Т. Уатт; пер. с англ. Е.Г. Гендель. – Мн. : ООО «Попурри», 2004. – 608 с.
3. Купер С. Футболономика: Почему Англия проигрывает, Германия и Бразилия выигрывают, а США, Япония, Австралия, Турция и даже Ирак выходят на первый план / Саймон Купер, Стефан Шимански; пер. с англ. Н. Зароховича. – М. : ООО «Альпина», 2011. – 520с.
4. Лобановский В.Р. Бесконечный матч. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 191 с.
5. Понедельник В. Исповедь центрального нападающего / В. Понедельник. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. - 141 с.

- интернет-ресурсы:

- <http://football-zona.narod.ru/> (сайт о футболе);
- <http://knigitut.net/14/oglav.htm> (Качалин Г.Д. Тактика футбола);
- https://vk.com/topic-20439572_28182959 (полезная литература по футбольной теме);

- <http://fanat1k.ru/library-cat-4.php> (библиотека о футболе).

Методическое обеспечение:

- лекционный материал:
 - «История футбола»;
 - «История развития футбола в Ивановской области и Шуйском районе»;
 - «Техника игры в футбол»;
 - «Тактика игры в футбол»;
 - «Основы анатомии, физиологии человека, влияния физических упражнений на организм человека»;
- дидактический и наглядный материал:
 - видеоматериалы с соревнований по футболу, по выполнению технических и тактических приемов;
 - презентации «История футбола в персоналиях»;
 - альбом иллюстраций «Тактика футбола в схемах»;
- методические рекомендации по общефизической и специальной подготовке; картотека тренировочных упражнений.

Организационные условия: занятия проводятся в группе, оптимальная наполняемость группы составляет 10-15 человек; набор обучающихся производится массово, но при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям футболом. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 1 академический час.

Организация работы с родителями: приглашение родителей на соревнования, праздники и другие массовые мероприятия, в том числе участие родителей в организации соревнований.

Организация социального партнерства:

- МАУДО «Центр творчества» (Шуйский муниципальный район) - начальная подготовка учащихся по футболу; организация соревнований, спортивных мероприятий;
- стадионы «Спартак», «Труд» (г. Шуя) – проведение учебно-тренировочных игр, соревнований;
- ДЮСШ г. Шуя, команды ФК «Кураж», «Спартак», «Текстильщик» - участие в товарищеских играх, обмен опытом.

2. Формы организации образовательного процесса

Основной формой организации образовательного процесса при реализации дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» является тренировочное занятие. Направленность учебного материала в тренировочном занятии: тематическая и комплексная.

Основные методы: практические, словесные, наглядные.

Основная направленность физической подготовки в возрастном диапазоне 11-17 лет - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Характеристика структуры процесса обучения.

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование. Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные формы, методы и средства организации учебного процесса.

Первоначальное обучение. Цель данного этапа - освоение основ изучаемого приема или действия. Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

Показ должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

После демонстрации изучаемого действия в рассказе дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино- и видеокольцовках, показ его элементов на кино- и фотограммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике футбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у обучающихся утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-12 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности обучающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течение 3-5 последующих тренировочных занятий.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.

Углубленное разучивание. Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся. В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык.

Успешному решению задач обучения помогает уточненное и осознанное понимание закономерностей выполняемых действий. Этому способствует применение таких словесных методов, как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ, самоанализ, отчет и т.д. Существенный эффект дают различные средства срочной информации о ходе движения и его основных параметрах. Возрастает роль идеомоторной тренировки. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленными. Число стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Однако значительно

увеличивается число вариативных повторений. Усложняется обстановка, в которой происходит обучение.

Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом структура движения не должна искажаться, а целевая точность должна быть в допустимых пределах. Примерное соотношение стереотипных и вариативных повторений - 30 и 70%.

Одним из эффективных методов, направленных на формирование способности регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с меняющимися условиями, является метод контрастных заданий. На данном этапе число повторений в одном уроке увеличивается. Изучаемое действие повторяют 10-12 мин, после чего вводят 3,5 - 5-минутные переключения. Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения. Затем снова многократные повторения в таком же временном отрезке.

Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

Формы тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на вооружение обучающихся знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства. Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности. Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту занимающегося (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных футболистов. Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно, использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление обучающихся воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на тренировочных занятиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что обучающийся порой не понимает сути выполняемых заданий на тренировочных занятиях. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий.

Групповые и индивидуальные тренировочные занятия. Групповые занятия проводятся с командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности обучающихся. В групповых занятиях задания выполняются при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) обучающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Педагогический контроль является одной из форм оценки подготовленности обучающихся. В качестве контрольных нормативов должны использоваться те, которые позволят оценивать все основные физические качества обучающихся. Выбираются упражнения для оценки, как

общего, так и специального развития двигательного качества, а так же уровень технико-тактической подготовки.

Средства тренировочного процесса. Основным средством подготовки являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке обучающихся, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие.

Специальные упражнения - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.). Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специально подготовительные.

Общеподготовительные упражнения - это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений. Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Специально-подготовительные упражнения - это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

Методы тренировочного процесса можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные. В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Практические. Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия

для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.). Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода, по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации обучающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру. Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью обучающихся.

Словесные методы. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют направлять поведение обучающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время «словесные» методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих обучающихся.

Наглядные методы. Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а так же для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий

Направленность тренировочного занятия. Тренировочные занятия по направленности учебного материала могут планироваться как тематические, так и комплексные. Основным видом занятий при реализации данной программы являются комплексные тренировки.

Виды комплексных занятий:

Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки (ФТТП).

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Комплексное занятие, решающее задачи физической и технической подготовки (ФТП)

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Закрепление технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Закрепление технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки (ТПП)

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Закрепление технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Организация и методика проведения контрольных упражнений.

Подведение итогов по технической и общеподготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), наблюдается динамика физического развития обучающихся.

При проведении контрольных упражнений обращается внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся.

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов.

Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400 м. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале.

В Приложении 1 представлены упражнения, по результатам которых оценивается уровень развития одного из качеств по 5 - балльной шкале оценок. По сумме баллов, набранных по видам подготовки, судят об уровне подготовленности: 1. По общей физической подготовке (ОФП); 2. По специальной физической подготовке (СФП); 3. По технической подготовке (ТП). По сумме баллов, набранных по всем видам подготовки (ОФП, СФП, ТП), оценивается интегральный уровень подготовленности:

Уровень подготовленности	Количество оцениваемых упражнений						
	2	3	4	5	6	7	8
	Сумма баллов						
Очень высокий	10-9	15-14	20-18	25-23	30-28	35-32	40-36
Высокий	8-7	13-11	17-15	22-18	27-21	31-25	35-28
Выше среднего	6-5	10-8	14-11	17-13	20-15	24-18	27-20
Средний	4-3	7-5	10-7	12-9	14-10	17-11	19-12
Ниже среднего	2-1	4-3	6-4	8-5	9-6	10-7	11-8
Низкий	1-0	2-0	3-0	4-0	5-0	6-0	7-0

Для определения степени изменения физического развития, общей, специальной и технической подготовленности обучающихся на начало и конец учебного года с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития осуществляется оценка динамики уровня подготовленности обучающихся:

Изменение уровня подготовленности	Количество сравниваемых показателей						
	2	3	4	5	6	7	8
	Изменение по сумме баллов						
Существенное повышение	+3	+4	+6	+8	+9	+10	+12
Повышение	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8
Изменений нет	+1,99	+2,99	+3,99	+4,99	+5,99	+6,99	+7,99
	-1,99	-2,99	-3,99	-4,99	-5,99	-6,99	-7,99
Снижение	-2	-3	-4	-5	-6	-7	-8
Существенное снижение	-3	-4	-6	-8	-9	-10	-12

На основании полученных результатов осуществляется корректировка тренировочного процесса.

3. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Основной формой предъявления и демонстрации образовательных результатов по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол» является соревнование. Планируется участие в школьных, районных, областных и межрегиональных товарищеских и официальных соревнованиях.

Основными критериями оценки работы группы дополнительного образования по футболу являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- динамика уровня технической подготовки обучающихся;
- результаты выступлений в соревнованиях различного ранга.

Контрольные упражнения для обучающихся 11-13 лет

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	Мальчики					Девочки					
		13 лет					13 лет					
		Балл					Балл					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скорость	1. Бег 10 м (сек)	2,4	2,2	2,0	1,9	1,8	2,5	2,3	2,1	2,0	1,9
		2. Бег 30 м (сек)	5,4	5,2	5,0	4,8	4,5	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8
		3. Бег 60 м (сек)	9,5	9,0	8,8	8,6	8,4	9,8	9,5	9,3	9,0	8,8
	Скоростно- силовая	4. Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220	160	170	185	190	200
	Скоростная выносливость	5. Бег 400 м (сек)	77	76	74	72	70	61	60	59	57	55
Выносливость	6. Бег 6 мин (м)	1300	1350	1400	1500	1600	1200	1250	1300	1400	1500	
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скорость	7. Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	Скоростно-силовая	8. Вбрасывание мяча руками (м)	11	12	15	16	18	10	11	12	15	17
9. Общий результат ударов по мячу на дальность правой и левой ногой (м)		44	48	54	60	64	34	38	42	46	50	
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<i>Для полевых игроков</i>											
	10. Удар по воротам на точность (м)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	
	11. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	9,0	9,8	8,8	8,6	8,4	
	12. Жонглирование мячом (раз)	12	14	16	18	20	7	9	11	12	14	
	<i>Для вратарей</i>											
	13. Выбрасывание мяча рукой на дальность(м)	16	17	18	19	20	15	16	17	18	19	
14. Доставка мяча кулаком(см)	40	42	43	44	45	38	40	42	43	44		
15. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	26	27	28	29	30	24	25	26	27	29		

Контрольные упражнения для обучающихся 14-15 лет

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	Мальчики					Девочки					
		14 лет					14 лет					
		Балл					Балл					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скорость	1. Бег 10 м (сек)	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	2,4	2,2	2,0	1,9	1,8
		2. Бег 30 м (сек)	4,9	4,8	4,7	4,5	4,3	5,4	5,2	5,0	4,8	4,5
		3. Бег 60 м (сек)	8,8	8,4	8,2	8,0	7,7	9,5	9,0	8,8	8,6	8,4
	Скоростно-силовая	4. Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	220	230	180	190	200	210	220
	Скоростная выносливость	5. Бег 400 м (сек)	76	74	72	70	67	77	76	74	72	70
Выносливость	6. Тест Купера. Бег 12 мин (м)	2700	2800	2900	3000	3100	1300	1350	1400	1500	1600	
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скорость	7. Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,7	5,6	5,4	5,2	5,0	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2
	Скоростно-силовая	8. Вбрасывание мяча руками (м)	13	14	15	17	19	11	12	15	16	18
9. Общий результат ударов по мячу на дальность правой и левой ногой (м)		54	60	64	70	74	44	48	54	60	64	
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<i>Для полевых игроков</i>											
	10. Удар по воротам на точность (м)	3	4	5	6	8	2	3	4	5	6	
	11. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8,4	8,2	7,9	7,7	7,5	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	
	12. Жонглирование мячом (раз)	18	20	21	23	25	12	14	16	18	20	
	<i>Для вратарей</i>											
	13. Выбрасывание мяча рукой на дальность(м)	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	
14. Доставка подвешенного мяча кулаком(см)	42	44	46	48	50	40	42	43	44	45		
15. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	30	32	34	36	38	26	27	28	29	30		

Контрольные упражнения для обучающихся 16-17 лет

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	Мальчики					Девочки					
		15лет					15 лет					
		Балл					Балл					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скорость	1. Бег 10 м (сек)	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7
		2. Бег 30 м (сек)	4,8	4,7	4,6	4,4	4,2	4,9	4,8	4,7	4,5	4,3
		3. Бег 60 м (сек)	8,4	8,2	8,0	7,7	7,5	8,8	8,4	8,2	8,0	7,7
	Скоростно-силовая	4. Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	240	190	200	210	220	230
	Скоростная выносливость	5. Бег 400 м (сек)	68	67	66	65	64	76	74	72	70	67
	Выносливость	6. Тест Купера. Бег 12 мин (м)										
		Нападающий	2950	3000	3050	3100	3150	2800	2850	2900	3000	3100
		Защитник	2950	3000	3050	3100	3150	2800	2850	2900	3000	3100
		Полузащитник	2950	3000	3100	3150	3200	2800	2850	2950	3050	3150
Вратарь	2700	2750	2800	2850	2900	2600	2700	2750	2800	2850		
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скорость	7. Бег 30 м сведением мяча (сек)	5.5	5.4	5.2	5.0	4.8	5.7	5.6	5.4	5.2	5.0
	Скоростно - силовая	8. Вбрасывание мяча руками (м)	15	16	17	19	21	13	14	15	17	19
		9. Общий результат ударов по мячу на дальность правой и левой ногой (м)	60	64	68	70	75	54	60	64	70	74
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<i>Для полевых игроков</i>											
	10. Удар по воротам на точность (м)	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	
	11. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	8.2	8.0	7.8	7.5	7.3	8.4	8.2	7.9	7.7	7.5	
	<i>Для вратарей</i>											
	12. Выбрасывание мяча рукой на дальность(м)	23	24	25	27	28	20	21	22	23	24	
	13. Доставание подвешенного мяча кулаком(см)	40	42	45	50	55	42	44	46	48	50	
14. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	32	34	36	38	40	30	32	34	36	38		