

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»**

**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического совета  
МКОУ ДОД Угловская ДЮСШ  
Протокол № 3 от 30.08.2016 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора МКОУ ДОД  
Угловская ДЮСШ  
Приказ № 15 от 01.09.2016 г.

В.Н.Нужных



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**футбол (1 год обучения)**  
вид спорта

**с.Угловское**

**2016-17 уч.г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футболу разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504);
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол" № 147 от 27.03.2013)
- Учебного плана МБОУДОД «ДЮСШ №2» на 2014/2015 учебный год;
- Футбол: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ В.П.Губа, П.В. Квашук, В.В.Красношеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов.-М.: Советский спорт,2010.

Программа рассчитана на детей в возрасте 7 - 8 лет. Зачисление в группу начальной подготовки осуществляется на основании заявления родителей, установленного образца, медицинской справки от участкового врача о допуске к занятиям футболом, сдачи контрольно-переводных нормативов.

### Цели этапа и года обучения:

- Привлечь к систематическим занятиям футболом максимально возможное количество детей;
- Повысить уровень физической подготовленности ребёнка;
- Научить элементарным приёмам работы с мячом;
- Научить простым правилам игры в футбол.

### Задачи:

- Формировать положительную мотивацию юных спортсменов к занятиям футболом;
- Повысить общую координацию движений;
- Расширить объём двигательных умений и навыков юных футболистов;
- Повысить скоростно-силовые возможности юных футболистов.

**Актуальность и новизна программы:** Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучения футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным

и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные и индивидуальные различия ребёнка являются

важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

### **Организационно-методическая система**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия,
- Тренировки по индивидуальным планам,
- Календарные соревнования,
- Учебные и товарищеские игры,
- Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере,
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

### **Методы организации и проведения образовательного процесса:**

Словесные методы:

- ·Описание
- ·Объяснение
- ·Рассказ
- ·Разбор
- ·Указание
- ·Команды и распоряжения
- ·Подсчёт

Наглядные методы:

- ·Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- ·Использование учебных наглядных пособий
- ·Видеофильмы, DVD, слайды
- ·Жестикуляции

Практические методы:

- ·Метод упражнений
- ·Метод разучивания по частям
- ·Метод разучивания в целом
- ·Соревновательный метод
- ·Игровой метод
- ·Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

### **Основные средства обучения:**

- ·Упражнения для изучения техники, тактики футбола
- ·Общефизические упражнения
- ·Специальные физические упражнения
- ·Игровая практика.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

- 46 недель занятий в условиях спортивной школы (6 часов в неделю, 3 занятия)
- 6 недель для тренировки в спортивно оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

По окончании НП - 1года обучения, учащийся должен:

- развить физические качества,
- изучить основные приёмы и навыки игры в футбол,
- приобрести теоретические знания, как основы здорового образа жизни,
  - уметь оценивать свои достижения,
  - участвовать в соревнованиях, турнирах по своему возрасту

### **Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса**

<b>№ п/п</b>	<b>Материально-техническая база</b>	<b>Наличие</b>
1	Игровой зал	ДЮСШ
2	Тренажерный зал	-
3	Спортивная экипировка	Спортивная форма, щитки ,бутцы
4	Спортивный инвентарь	
6.	Футбольное поле	Стадион

### **ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН группы НП– 1**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид подготовки</b>	<b>Количество часов</b>
I	Теоретическая подготовка	6
II	Практическая подготовка	
1	Общая физическая	36
2	Специальная физическая	10
3	Технико-тактическая	140 /72 + 112/
4	Участие в соревнованиях	14
5	Интегральная подготовка. Учебные игры	20
III	Контрольные и переводные испытания	6
	Всего часов	276

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

месяц	Вид подготовки								
	Теоретическая	ОФП	СФП	Технико- тактическая	Участие в соревнованиях	Медицинское обследование	Инструкторско- судейская практика	Интегральная подготовка. Учебные игры	Контрольные и переводные испытания
Сентябрь	1	3	1	7 /11				2	1
Октябрь	1	4	1	7 /13				2	
Ноябрь		3		7 /12	1			1	
Декабрь	1	3	1	7 /13	1			2	
Январь		4	1	7/8	2			2	
Февраль		3	1	6 /13				1	
Март	1	4	1	7/8	2			2	1
Апрель		4	1	7 /9	2			2	1
Май	1	3	1	7 /8	2			2	2
Июнь		3	1	7/11	2			2	
Июль									
Август	1	2	1	3 /6	2			2	1
Итого	6	36	10	184	14			20	6

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/ п	Вид подготовки	Содержание
I	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;</li> <li>-правила дорожного движения;</li> <li>-меры личной безопасности в криминальной ситуации;</li> <li>-историю возникновения и развития футбола;</li> <li>-строение и функции организма человека;</li> <li>- гигиенические знания и навыки.</li> </ul> <p>Закаливание. Режим и питание спортсмена;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- врачебный контроль и самоконтроль;</li> <li>- общая и специальная физическая подготовка;</li> <li>- техническая подготовка;</li> <li>- тактическая подготовка;</li> <li>- воспитание морально – волевых качеств.</li> </ul> <p>Психологическая подготовка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы методики обучения и тренировки;</li> <li>- планирование спортивной тренировки и учет;</li> <li>- правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований;</li> <li>- установка перед игрой и разбор проведенной игры;</li> <li>- места занятий, оборудование и инвентарь.</li> </ul>
II	Практическая подготовка	
1	Общая физическая	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обще развивающие упражнения без предметов, с предметами.</li> <li>- Легкоатлетические упражнения.</li> <li>- Акробатические упражнения.</li> <li>- Спортивные игры по упрощенным правилам /ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом/.</li> <li>-Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола.</li> <li>- Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий разной направленности.</li> <li>- Лыжная подготовка.</li> <li>- Плавание.</li> </ul>
2	Специальная физическая	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для развития быстроты;</li> <li>- упражнения для развития гибкости;</li> <li>- упражнения для развития дистанционной скорости;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое;</li> <li>- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;</li> <li>- упражнения для развития специальной выносливости;</li> <li>- упражнения для развития ловкости.</li> </ul>
3	Технико-тактическая	<p><b>Знать выполнение техники:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника передвижения;</li> <li>- ведения мяча;</li> <li>- остановка мяча: ногой(подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема;</li> <li>- удары по мячу: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема;</li> <li>- удары по мячу головой;</li> <li>- обманные движения;</li> <li>- отбор мяча.</li> </ul> <p><b>Тактические действия:</b></p> <p>Знать индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.</p> <p>Уметь правильно располагаться на футбольном поле.</p> <p>Уметь ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.</p> <p>Индивидуальные и групповые действия в обороне:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывание»;</li> <li>- выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча.</li> </ul> <p>Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- противодействие комбинации «стенка».</li> </ul> <p>Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.</p> <p>Индивидуальные действия в атаке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных</li> </ul>

		<p>решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.</p> <p>Групповые действия: - взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.</p> <p>Командные действия: Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.</p> <p>Учебные и тренировочные игры: -совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.</p>
4	Участие в соревнованиях	-календарный план соревнований;
	Текущие, контрольные и переводные испытания	-выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке для своего возраста.

По окончании данного учебного - тренировочного цикла ожидается выполнение учащимися нормативов по ОФП и СФП.

### **КАЛЕНДАРЬ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Примерная дата соревнований	Название соревнований, уровень	Планируемое количество участников
Сентябрь, октябрь	Товарищеские встречи	
ноябрь	Турнир по футболу «Футбольные надежды»	6 команд
декабрь	Кубок Деда Мороза	4 – 6 команд
январь	Региональный турнир по футболу «Рождественские встречи»	8 команд
март	Товарищеские встречи	
апрель	Товарищеские встречи	
Май	Товарищеские встречи	
июнь	Междрайонный турнир	6 команд



## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### Цели воспитательной работы:

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, укрепление их здоровья и разностороннее развитие.

### Задачи:

- всестороннее развитие личности ребенка,
- пропаганда традиций спорта (участие в соревнованиях, посвященных памяти выдающихся спортсменов и тренеров);
- проведение совместных праздников (с участием детей, родителей, тренеров-преподавателей);
- привлечение юных спортсменов при содействии родительского комитета к общественно полезному труду (в том числе к укреплению материально-спортивной базы);
- проведение культурных мероприятий (походы в кино, театр, посещение выставок, музеев).

Месяц	Направления воспитательной работы			
	Культурно-массовое	Спортивно-оздоровительное	Воспитательное	Работа с родителями
сентябрь				Родительское собрание «О правилах поведения для учащихся спортивной школы»
октябрь	Совместный просмотр фильма «Легенда №17»			
ноябрь		Поход в музей		
декабрь			Всемирный День футбола	
январь		Поход на лыжах		
февраль	Встреча с ветеранами Угловского футбола			
март		Экскурсия		
апрель			Участие в субботнике	
май			День Победы	
июнь				Родительское собрание «Летняя занятость учащихся»

## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения	пол	возраст		
		8	9	10
		НП-1	НП-2	НП-3
Бег 10 м, (с)	М	2,4	2,3	2,2
Прыжок в длину с места, (см)	М	155	162	170
Челночный бег 3x10 м. (с)	М	10,0	9,8	9,0
Бег 30м. с ведение мяча (с)	М	7,2	7,0	6,2
Ведение мяча, обводка стоек 30 м. (техника исполнения)	М	+	+	+
Удар по мячу ногой на дальность, (м.)	М	13	15	18

## Содержание и методика контрольных испытаний

### учащихся групп начальной подготовки в «ДЮСШ»

- 1. Бег 10 м. (сек.)** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по команде «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.
- 2. Прыжок в длину с места (см).** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
- 3. Челночный бег 3x10 м. (сек).** На расстоянии 10 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.
- 4. Бег 30 м. с ведением мяча (сек.)** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.
- 5. Ведение мяча, обводка стоек 30 м.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции ведение мяча с обводкой 4-х стоек (первая стойка располагается в 10 м. от линии старта, а через каждые 5 метров устанавливаются еще 3 стойки). Даются две попытки. Учитывается техника выполнения упражнения.
- 6. Удар по мячу ногой на дальность, (м.)** Выполняется с разбега по коридору шириной 10 м. Предоставляются три попытки. Учитывается лучший результат.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Литература

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
4. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР  
2010 год
5. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
6. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
7. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
8. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
9. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
11. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютин В.П. М.: ФиС, 1976.
12. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница,2008.
13. Футбол: примерная программа для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П.Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А.Блинов. – М.: Советский спорт, 2010

### Информационные ресурсы

1. Нормативно-правовые и методические материалы по волейболу, футболу, баскетболу. Режим доступа: <http://dyussh.jimdo.com>
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
3. Алтайский футбол .Сайт. Режим доступа: <http://www.altaifootball.ru/>

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»**

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
МКОУ ДОД Угловская ДЮСШ  
Протокол № 3 от 30.08.2016 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора МКОУ ДОД  
Угловская ДЮСШ  
Приказ № 15 от 01.09.2016 г.

В.Н.Нужных



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**футбол (2 год обучения)**

**с.Угловское**

**2016-17 уч.г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футболу разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504);
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (Приказ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол" № 147 от 27.03.2013);
- Учебного плана МБОУДОД «ДЮСШ №2» на 2014/2015 учебный год;
- Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ В.П.Губа, П.В. Квашук, В.В.Красношеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов.-М.: Советский спорт,2010.- 128с.

Программа рассчитана на 1 год детей в возрасте 13 – 14 лет. Зачисление в учебно-тренировочную группу осуществляется на основании сдачи контрольно-переводных нормативов, контрольно-нормативных требований, выполнения II-III юношеского разряда.

### Цели этапа и года обучения:

- Закрепление технической, расширение тактической подготовленности, развитие физических качеств.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

- Совершенствование специальной физической подготовленности.
- Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Индивидуализация подготовки.
- Начальная специализация. Определение игрового мплуа.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.

*Актуальность программы* состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

## Организационно-методическая система

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия,
- Тренировки по индивидуальным планам,
- Календарные соревнования,
- Учебные и товарищеские игры,
- Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере,
- Учебно-тренировочные сборы,
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

**Сроки реализации программы:** 1 год.

- 46 недель занятий в условиях спортивной школы (12 часов в неделю 5 раз)
- 6 недель для тренировки в спортивно оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся.

### Требования к уровню подготовки обучающихся

По окончании обучения, учащийся должен:

- Улучшить физические показатели,
- развить физические качества,
- освоить основные приёмы и навыки игры в футбол,
- приобрести теоретические знания, как основы здорового образа жизни,
  - научиться оценивать свои достижения,

### Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1	Игровой зал	ДЮСШ
2	Спортивная экипировка	Спортивная форма, щитки, бутсы
3	Спортивный инвентарь	Мячи, ворота
5	Футбольное поле	Стадион «Юбилейный»

## ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
I	Теоретическая подготовка	16
II	Практическая подготовка	
1	Общая физическая	90
2	Специальная физическая	54
3	Технико-тактическая	304 /186 + 118/
4	Участие в соревнованиях	36
5	Интегральная подготовка. Учебные игры	46
III	Углубленное медицинское обследование	
IV	Инструкторская и судейская практика	
V	Восстановительные мероприятия	
VI	Контрольные и переводные испытания	6
	Всего часов (без спортивно-оздоровительного лагеря)	536
	Всего часов	552



### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

месяц	Вид подготовки								
	Теоретическая	ОФП	СФП	Технико- тактическая	Участие в соревнованиях	Медицинское обследование	Инструкторско- судейская практика	Интегральная подготовка. Учебные игры	Контрольные и переводные испытания
Сентябрь	1	9	5	15/10	4			4	2
Октябрь	1	9	5	21/11	4			4	
Ноябрь	1	9	5	17/11	4			4	
Декабрь	2	9	5	19/11				4	
Январь	1	9	5	19/11	4			4	
Февраль	1	9	5	19/10				4	
Март	2	8	5	19/11	4			4	
Апрель	2	8	5	17/11	4			4	2
Май	2	8	5	16/11	4			5	2
Июнь	2	8	5	15/11	4			5	
Июль									
Август	1	4	4	9/10	4			4	
Итого	16	90	54	186/118	36			46	6

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
I	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;</li> <li>-правила дорожного движения;</li> <li>-меры личной безопасности в криминальной ситуации;</li> <li>-историю возникновения и развития футбола;</li> <li>-строение и функции организма человека;</li> <li>- гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена;</li> <li>- врачебный контроль и самоконтроль;</li> <li>- общая и специальная физическая подготовка;</li> <li>- техническая подготовка;</li> <li>- тактическая подготовка;</li> <li>- воспитание морально – волевых качеств;</li> <li>- правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований;</li> <li>- установка перед игрой и разбор проведенной игры;</li> <li>- места занятий, оборудование и инвентарь.</li> </ul>
II	Практическая подготовка	
1	Общая физическая	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обще развивающие упражнения без предметов, с предметами.</li> <li>- Легкоатлетические упражнения.</li> <li>- Акробатические упражнения.</li> <li>- Спортивные игры по упрощенным правилам.</li> <li>-Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола.</li> <li>- Эстафеты встречные и круговые, с</li> </ul>

		<p>преодолением полосы препятствий разной направленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лыжная подготовка.</li> <li>- Плавание.</li> </ul>
2	Специальная физическая	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для развития быстроты.</li> <li>- Упражнения для развития дистанционной скорости.</li> <li>- Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.</li> <li>- упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</li> <li>- Упражнения для развития специальной выносливости.</li> <li>- Упражнения для развития ловкости.</li> </ul>
3	Технико-тактическая	<p><b>Знать выполнение техники:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника передвижения;</li> <li>- ведения мяча;</li> <li>- остановка мяча: ногой(подошвой),внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы ,серединой подъема;</li> <li>- удары по мячу: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема;</li> <li>- удары по мячу головой;</li> <li>- обманные движения;</li> <li>- отбор мяча.</li> </ul> <p><b>Тактические действия:</b></p> <p>Знать индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.</p> <p>Уметь правильно располагаться на футбольном поле.</p>

Уметь ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Индивидуальные и групповые действия в обороне:

- правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывание»;

- выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

-противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Индивидуальные действия в атаке:

- открывание для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия:

- взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия:

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Учебные и тренировочные игры:

-совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

4	Участие в соревнованиях	-календарный план соревнований;
	Текущие, контрольные и переводные испытания	-выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке для своего возраста.
IV	Углубленное медицинское обследование	УМО 1 раз в год. Неполный комплекс этапного медико – биологического контроля - перед каждым соревнованиями
V	Восстановительные мероприятия	

По окончании данного учебного - тренировочного цикла ожидается выполнение учащимися нормативов по ОФП и СФП, а также П юношеского разряда.

## КАЛЕНДАРЬ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Примерная дата соревнований	Название соревнований, уровень	Планируемое количество участников
Сентябрь, октябрь		
ноябрь		
Январь – март		
январь		
март		
апрель		
Май, июнь		
июнь		

## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### Цели и задачи воспитательной работы:

- пропаганда традиций спорта (участие в соревнованиях, посвященных памяти выдающихся спортсменов и тренеров);
- проведение совместных праздников (с участием детей, родителей, тренеров-преподавателей);
- привлечение юных спортсменов при содействии родительского комитета к общественно полезному труду (в том числе к укреплению материально-спортивной базы);
- проведение культурных мероприятий (походы в кино, театр, посещение выставок, музеев).

Месяц	Направления воспитательной работы			
	Культурно-массовое	Спортивно-оздоровительное	Воспитательное	Работа с родителями
сентябрь				Родительское собрание
октябрь				
Ноябрь		Поход в музей		
декабрь			Всемирный День футбола	
январь		Поход на лыжах		
февраль	Встреча с ветеранами Угловского футбола			
март		Экскурсия		
апрель			Участие в субботнике	
май			День Победы	
июнь				Родительское собрание

## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения	пол	возраст				
		11	12	13	14	15
		Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Бег 30 м, (с)	М	5,2	5,1	<b>5,0</b>	4,7	4,6
	Д	5,5	5,4	<b>5,3</b>	5,2	5,1
Тройной прыжок в длину с места, (см)	М	460	520	<b>570</b>	610	630
	Д	410	440	<b>480</b>	520	550
Челночный бег 104 м. (с)	М	28,0	27,8	<b>27,0</b>	26,5	26,0
	Д	33,0	31,0	<b>30,2</b>	29,5	28,8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, (с)	М	11,0	10,5	<b>10,0</b>	9,5	9,0
	Д	12,0	11,2	<b>10,6</b>	10,1	9,8
Удар по мячу ногой на дальность, (м)	М	38	45	<b>55</b>	65	75
	Д	30	40	<b>45</b>	50	60
Сумма ударов (прав+лев ноги)						
Вбрасывание мяча на дальность, (м)	М	12	13	<b>15</b>	17	19
	Д	8	10	<b>12</b>	13	15

**1. Бег 30 м. (сек.)** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по команде «Марш». Выполняется две попытки в зачет идет лучший результат.

**2. Тройной прыжок в длину с места, (см)** Оттолкнувшись двумя ногами, испытуемый выполняет первый прыжок с приземлением на одну ногу. Затем оттолкнувшись этой ногой, - второй прыжок с приземлением на маховую ногу. Третий прыжок выполняется толчком маховой ноги с приземлением на обе ноги. Оставленный след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**3. Челночный бег 104 м. (рис. 1)** Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м.) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой. Фиксируется время прохождения испытания.

**4. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, (с)** Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар по воротам (рис. 2). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.



**5. Удар по мячу ногой на дальность, (м)** Удар выполняются по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 метров. Для удара каждой ногой предоставляются две попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

**6. Вбрасывание мяча на дальность, (м)** Испытуемый осуществляет вбрасывание двумя руками из-за головы по коридору шириной 3 метра. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, не отрывая ног от земли, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступить границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Данные тестирования заносятся в протокол сдачи контрольно-переводных нормативов (Приложение 4,5)

Результаты тестирования дополняются данными экспертных оценок тренеров-преподавателей. Отдельные юные футболисты, не выполнившие определенные нормативы, но, по мнению тренерского совета являющиеся перспективными, в порядке исключения зачисляются или переводятся в следующую учебную группу. Для перевода в следующую учебную группу, футболисты должны выполнить 75% обязательных нормативов.

Представленные нормативные требования, с развитием футбола в стране, естественно, будут претерпевать изменения и корректироваться.

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа»**

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
МКОУ ДОД Угловская ДЮСШ  
Протокол № 3 от 30.08.2016 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора МКОУ ДОД  
Угловская ДЮСШ  
Приказ № 15 от 01.09.2016 г.

  
В.Н.Нужных

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**футбол (3 год обучения)**

---

с.Угловское

2016-17 уч.г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по футболу разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504);
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (Приказ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол" № 147 от 27.03.2013;
- Учебного плана МБОУДОД «ДЮСШ №2» на 2014/2015 учебный год;
- Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ В.П.Губа, П.В. Квашук, В.В.Красношеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов.-М.: Советский спорт,2010.

Программа рассчитана на детей в возрасте 14 - 15 лет. Зачисление в учебно-тренировочную группу осуществляется на основании сдачи контрольно-переводных нормативов, контрольно-нормативных требований, выполнения I - II юношеского разряда.

### **Цели этапа и года обучения:**

Закрепление и совершенствование технической, расширение тактической подготовленности, развитие физических качеств.

### **Задачи:**

Закрепление освоенного на предыдущем этапе уровня технических приемов, максимально приблизив их выполнение к индивидуальным особенностям футболиста.

Расширение арсенала знаний индивидуальной и групповой тактической подготовки.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

- Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
- Совершенствование специальной и физической подготовленности.
- Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Индивидуализация подготовки.
- Овладение тактикой командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.

## Задачи углубленной специализации

- укрепление здоровья, совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- овладение всем арсеналом технических приемов игры;
- совершенствование тактики, ознакомление с тактическими схемами ведения игры, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- специализация по амплуа;
- воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий);
- воспитание элементарных навыков судейства.
- **Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

## Организационно-методическая система

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия,
- Тренировки по индивидуальным планам,
- Календарные соревнования,
- Учебные и товарищеские игры,
- Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере,
- Учебно-тренировочные сборы,
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

**Сроки реализации программы:** 1 год.

- 46 недель занятий в условиях спортивной школы (12 часов в неделю 5 раз )
- 6 недель для тренировки в спортивно оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся.

## Требования к уровню подготовки обучающихся

По окончании обучения, учащийся должен:

- улучшить физические показатели,
- развить физические качества,
- совершенствовать основные приёмы и навыки игры в футбол,
- приобрести теоретические знания, как основы здорового образа жизни,
  - умение ребёнком оценивать свои достижения,
  - занять призовое место в первенстве Алтайского края среди ДЮСШ по своему возрасту.

## Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1	Игровой зал	ДЮСШ
2	Тренажерный зал	-
3	Спортивная экипировка	Спортивная форма, щитки, бутсы
4	Спортивный инвентарь	Мячи, ворота
6	Футбольное поле с искусственным покрытием	Стадион «Юбилейный»

## ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
I	Теоретическая подготовка	18
II	Практическая подготовка	
1	Общая физическая	90
2	Специальная физическая	54
3	Технико-тактическая	365 /186 + 116/
4	Участие в соревнованиях	36
5	Интегральная подготовка. Учебные игры	46
III	Углубленное медицинское обследование	
IV	Инструкторская и судейская практика	
V	Восстановительные мероприятия	
VI	Контрольные и переводные испытания	6
	Всего часов	552

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

месяц	Вид подготовки								
	Теоретическая	ОФП	СФП	Технико- тактическая	Участие в соревнованиях	Медицинское обследование	Инструкторско- судейская практика	Интегральная подготовка. Учебные игры	Контрольные и переводные испытания
Сентябрь	2	9	5	15/9	4			4	2
Октябрь	1	9	5	21/11	4			4	
Ноябрь	2	9	5	17/10	4			4	
Декабрь	2	9	5	19/11				4	
Январь	1	9	5	19/11	4			4	
Февраль	1	9	5	19/10				4	
Март	2	8	5	19/11	4			4	
Апрель	2	8	5	17/11	4			4	2
Май	2	8	5	16/11	4			5	2
Июнь	2	8	5	15/11	4			5	
Август	1	4	4	9/10	4			4	
Итого	18	90	54	186/116	36			46	6

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
I	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;</li> <li>- правила дорожного движения;</li> <li>- меры личной безопасности в криминальной ситуации;</li> <li>- историю возникновения и развития футбола;</li> <li>- строение и функции организма человека;</li> <li>- гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена;</li> <li>- врачебный контроль и самоконтроль;</li> <li>- общая и специальная физическая подготовка;</li> <li>- техническая подготовка;</li> <li>- тактическая подготовка;</li> <li>- воспитание морально – волевых качеств. Психологическая подготовка;</li> <li>- основы методики обучения и тренировки;</li> <li>- планирование спортивной тренировки и учет;</li> <li>- правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований;</li> <li>- установка перед игрой и разбор проведенной игры;</li> <li>- места занятий, оборудование и инвентарь.</li> </ul>
II	Практическая подготовка	
1	Общая физическая	- Обще развивающие упражнения без



		<p>предметов, с предметами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Легкоатлетические упражнения.</li> <li>- Акробатические упражнения.</li> <li>- Спортивные игры по упрощенным правилам /ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом/.</li> <li>-Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола.</li> <li>- Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий разной направленности.</li> <li>- Лыжная подготовка.</li> <li>- Плавание.</li> </ul>
2	Специальная физическая	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для развития быстроты;</li> <li>- упражнения для развития гибкости;</li> <li>- упражнения для развития дистанционной скорости;</li> <li>- упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое;</li> <li>- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;</li> <li>- упражнения для развития специальной выносливости;</li> <li>- упражнения для развития ловкости.</li> </ul>
3	Технико-тактическая	<p><b>Знать выполнение техники:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника передвижения;</li> <li>-ведения мяча;</li> <li>-остановка мяча: ногой (подошвой),внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема;</li> <li>- удары по мячу: носком, внутренней</li> </ul>

стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема;

- удары по мячу головой;
- обманные движения;
- отбор мяча.

**Тактические действия:**

Знать индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.

Уметь правильно располагаться на футбольном поле.

Уметь ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

**Индивидуальные и групповые действия в обороне:**

- правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывание»;

- выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

-противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

**Индивидуальные действия в атаке:**

- открывание для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные

		<p>технические приемы.</p> <p>Групповые действия:</p> <p>- взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.</p> <p>Командные действия:</p> <p>Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.</p> <p>Учебные и тренировочные игры:</p> <p>-совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.</p>
4	Участие в соревнованиях	-календарный план соревнований;
	Текущие, контрольные и переводные испытания	-выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке для своего возраста.
IV	Углубленное медицинское обследование	УМО 1 раз в год. Неполный комплекс этапного медика – биологического контроля - перед каждым соревнованиями
V	Инструкторская и судейская практика	<p>- составить положение о проведении первенства школы по футболу;</p> <p>-участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;</p> <p>- провести судейство учебных игр /самостоятельно/</p>
VI	Восстановительные мероприятия	

По окончании данного учебного - тренировочного цикла ожидается выполнение учащимися нормативов по ОФП и СФП, а также юношеского разряда.

## КАЛЕНДАРЬ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Примерная дата соревнований	Название соревнований, уровень	Планируемое количество участников
Сентябрь, октябрь		
ноябрь		
Январь – март		
январь		
март		
апрель		
Май, июнь		
июнь		

### ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

#### Цели и задачи воспитательной работы:

- - пропаганда традиций спорта (участие в соревнованиях, посвященных памяти выдающихся спортсменов и тренеров);
- - проведение совместных праздников (с участием детей, родителей, тренеров-преподавателей); привлечение юных спортсменов при содействии родительского комитета к общественно полезному труду (в том числе к укреплению материально-спортивной базы);
- - проведение культурных мероприятий (походы в кино, театр, посещение выставок, музеев);

Месяц	Направления воспитательной работы			
	Культурно-массовое	Спортивно-оздоровительное	Воспитательное	Работа с родителями
сентябрь				Родительское собрание
октябрь	Совместный просмотр фильма «Легенда №17»			
Ноябрь		Поход в музей		
декабрь			Всемирный День футбола	
январь		Поход на лыжах		
февраль	Встреча с ветеранами Угловского футбола			
март		Экскурсия		
апрель			Участие в субботнике	
май			День Победы	
июнь				Родительское собрание

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения	пол	возраст				
		11	12	13	14	15
		Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Бег 30 м, (с)	М	5,2	5,1	<b>5,0</b>	<b>4,7</b>	4,6
Тройной прыжок в длину с места, (см)	М	460	520	<b>570</b>	<b>610</b>	630
Челночный бег 104 м. (с)	М	28,0	27,8	<b>27,0</b>	<b>26,5</b>	26,0
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, (с)	М	11,0	10,5	<b>10,0</b>	<b>9,5</b>	9,0
Удар по мячу ногой на дальность, (м)	М	38	45	<b>55</b>	<b>65</b>	75
Сумма ударов (прав+лев ноги)						
Вбрасывание мяча на дальность, (м)	М	12	13	<b>15</b>	<b>17</b>	19

**1. Бег 30 м. (сек.)** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по команде «Марш». Выполняется две попытки в зачет идет лучший результат.

**2. Тройной прыжок в длину с места, (см)** Оттолкнувшись двумя ногами, испытуемый выполняет первый прыжок с приземлением на одну ногу. Затем оттолкнувшись этой ногой, - второй прыжок с приземлением на маховую ногу. Третий прыжок выполняется толчком маховой ноги с приземлением на обе ноги. Оставленный след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**3. Челночный бег 104 м.** (рис. 1) Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м.) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой. Фиксируется время прохождения испытания.

**4. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам, (с)** Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар по воротам (рис. 2). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**5. Удар по мячу ногой на дальность, (м)** Удар выполняются по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 метров. Для удара

каждой ногой предоставляются две попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

**6. Вбрасывание мяча на дальность, (м)** Испытуемый осуществляет вбрасывание двумя руками из-за головы по коридору шириной 3 метра. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, не отрывая ног от земли, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступить границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Данные тестирования заносятся в протокол сдачи контрольно-переводных нормативов

Результаты тестирования дополняются данными экспертных оценок тренеров-преподавателей. Отдельные юные футболисты, не выполнившие определенные нормативы, но, по мнению тренерского совета являющиеся перспективными, в порядке исключения зачисляются или переводятся в следующую учебную группу. Для перевода в следующую учебную группу, футболисты должны выполнить 75% обязательных нормативов.

Представленные нормативные требования, с развитием футбола в стране, естественно, будут претерпевать изменения и корректироваться.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Литература

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
4. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР  
2010 год
5. Системы подготовки спортивного резерва / под общ.ред.Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
6. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
7. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред.Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
8. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
9. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.
11. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютин В.П. М.: ФиС, 1976.
12. [www.football.kulichki.net](http://www.football.kulichki.net)
13. [www.soccer.ru](http://www.soccer.ru)

литература для учащихся:

1. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.

### Информационные ресурсы

1. Нормативно-правовые и методические материалы по волейболу, футболу, баскетболу. Режим доступа:<http://dyussh.jimdo.com>
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа:  
<http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
3. Алтайский футбол .Сайт. Режим доступа: <http://www.altaifootball.ru/>