

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Киреевская детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Киреевский район

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

МБУДО «Киреевская ДЮСШ»

Протокол № 1

от «30» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО ФУТБОЛУ**

*для спортивно-оздоровительных групп
и групп начальной подготовки*

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1, 2 года

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Уровень: основное общее образование

Составитель:

Тренер-преподаватель
МБУДО «Киреевская ДЮСШ»:
Суворов Н.Г.

Киреевск
2022г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Содержание изучаемого материала.
4. Методическое обеспечение образовательной программы дополнительного образования детей.
5. Список литературы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Она охватывает весь комплекс подготовки юных спортсменов и рассчитана на один и два года обучения и тренировки в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных футболистов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии. Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и, по годам обучения; средства и формы подготовки. Программой определена система нормативов и упражнений, воспитательные мероприятия, календарный план спортивных мероприятий.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных футболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техникой игровых упражнений, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может, изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, наличия материальной базы и т.д. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес на физическую подготовку в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

Основными задачами работы являются: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты; гибкости, ловкости, координации движений; освоение основ техники футбола; привитие стойкого интереса к занятиям; подготовка к сдаче нормативов.

В соответствии с этими задачами планируется учебное время по видам подготовки. Основными принципами построения учебно-тренировочной работы являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход. Главная направленность программы создать предпосылки для обучения юных спортсменов широкому техническому арсеналу средств футбола, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах тренировочного процесса. Большое значение имеет рациональное распределение учебного времени на разделы подготовки юных спортсменов. Эти сведения представлены в таблицах. Следует учесть, что периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер.

Основным показателем работы спортивных школ по футболу является выполнение учащимися программных требований, по физической, технической, тактической, теоретической подготовке.

Учебный план МОУ ДОД «ДЮСШ»

по футболу на 46 недель для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки

№	Содержание материала	Этапы подготовки	СОГ	Группы НП (начальной подготовки)	
				1	2
		Год обучения	1-2		
		Мин. наполняемость	15	15	15
		Возраст (лет)	8-17	9-10	10-11
		Часы	12	12	20
1.	Теоретическая подготовка				
2.	Общая физическая подготовка		88	88	100
3.	Специальная физическая подготовка		66	66	87
4.	Техническая подготовка		77	77	137
5.	Тактическая подготовка		12	12	42
6.	Игровая		17	17	20
7.	Восстановительные мероприятия		-	-	-
8.	Судейская подготовка и практика		-	-	-
9.	Контрольные испытания		4	4	8
10.	Участие в спортивно - массовых мероприятиях		-	Сог. год. плану	Сог. год. плану
11.	Всего часов в год (мин.)		276	276	414
12.	Всего часов в месяц (мин.)		24	24	36
13.	Всего часов в неделю		6	6	9

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ СПОРТВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов
	Теоретическая подготовка	
1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом	2
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
3	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание)	2
4	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом	2
5	Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности	2
6	Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой	2
	Итого	12
	Практические занятия	
	Общая физическая подготовка	
1	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	6
2	Общеразвивающие упражнения с предметами	6
3	Акробатические упражнения	18
4	Легкоатлетические упражнения	18
5	Подвижные игры и эстафеты	40
	Итого	88
	Специальная физическая подготовка	
1	Упражнения для развития быстроты	22
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	22
3	Упражнения для развития ловкости	22
	Итого	66
	Техническая подготовка	
1	Техника передвижения	11
2	Удары по мячу	11
3	Остановка мяча	11
4	Ведения мяча	12
5	Обманные движения (финты)	12
6	Отбор мяча	12
7	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	8
	Итого	77
	Тактическая подготовка	
1	Индивидуальные действия без мяча	4
2	Индивидуальные действия с мячом	4
3	Групповые тактические действия	4
	Итого	12
	Игровая подготовка	17
	Контрольно-переводные нормативы	4
	Всего	276

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФУТБОЛУ для групп начальной подготовки

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	
		нп-1	нп-2
	Теоретическая подготовка		
1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом	2	4
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	4
3	Гигиеническое значение водных процедур(умывание, душ, купание)	2	3
4	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом	2	3
5	Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности	2	3
6	Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой	2	3
	Итого	12	20
	Практические занятия		
	<i>Общая физическая подготовка</i>		
1	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	6	10
2	Общеразвивающие упражнения с предметами	6	10
3	Акробатические упражнения	18	20
4	Легкоатлетические упражнения	18	30
5	Подвижные игры и эстафеты	40	30
	Итого	88	100
	<i>Специальная физическая подготовка</i>		
1	Упражнения для развития быстроты	22	29
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	22	29
3	Упражнения для развития ловкости	22	29
	Итого	66	87
	<i>Техническая подготовка</i>		
1	Техника передвижения	11	20
2	Удары по мячу	11	20
3	Остановка мяча	11	20
4	Ведения мяча	12	20
5	Обманные движения (финты)	12	20
6	Отбор мяча	12	20
7	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	8	17
	Итого	77	137
	<i>Тактическая подготовка</i>		
1	Индивидуальные действия без мяча	4	14
2	Индивидуальные действия с мячом	4	14
3	Групповые тактические действия	4	14
	Итого	12	42
	Игровая подготовка	17	20
	Контрольно-переводные нормативы	4	8
	Всего	276	414

**План- график распределения учебных часов по футболу
для спортивно-оздоровительных групп (6ч. в неделю)**

Виды подготовки	Месяцы											Кол- во часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
Теоретическая	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	6	88
Специальная физическая	5	5	6	7	6	6	7	6	7	6	5	66
Техническая	6	6	7	7	7	8	8	7	7	7	7	77
Тактическая	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Игровая	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	17
Контрольные испытания		2							2			4
Всего часов	24	25	25	25	24	25	26	25	29	26	22	276

**План - график распределения учебных часов по футболу
для НП-1 (6ч. в неделю)**

Виды подготовки	Месяцы											Кол- во часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
Теоретическая	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общая физическая	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	6	88
Специальная физическая	5	5	6	7	6	6	7	6	7	6	5	66
Техническая	6	6	7	7	7	8	8	7	7	7	7	77
Тактическая	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Игровая	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	17
Контрольные испытания		2							2			4
Всего часов	24	25	25	25	24	25	26	25	29	26	22	276

**План - график распределения учебных часов по футболу
для НП-2 (9ч. в неделю)**

Виды подготовки	Месяцы											Кол- во часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
Теоретическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
Общая физическая	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	100
Специальная физическая	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	87
Техническая	12	17	12	12	12	12	12	12	12	12	12	137
Тактическая	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	42
Игровая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
Контрольные испытания		4						4				8
Всего часов	38	47	38	38	38	38	38	38	42	31	28	414

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с

разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря.

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Группы НП и СОГ предусматривают воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к футболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики футбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-футбола). Возраст 6-17 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в Учреждении.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие, положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Подбор средств, и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (9-12 лет), когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике футбола. Основным средством ее (кроме средств футбола)

являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-12 лет 1 кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов футбола учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

В спортивной школе и в масштабах города, области целесообразно проводить соревнования по футболу уменьшенными составами. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют соревновательные качества, которые затем проявляются в коллективных действиях в игре в футбол полными составами.

Для юных футболистов 10-12 лет проводят соревнования по мини-футболу с использованием освоенных технических приемов.

Занятия проводятся по возрастным группам (младшая группа и старшая группа), по 45 мин.

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях.

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по футболу.

**Контрольные нормативы по физической подготовке
в технике игры в футбол.**

№	Вид упражнения	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет
1	Бег 30 м. (сек.)	6,5	6,3	6,1	5,9
2	Бег 300 м.(сек.)	68,0	66,0	64,0	62,0
3	Прыжок в длину с места (см.)	80	100	120	140
4	Тройной прыжок в длину с места (см.)	380	400	420	440
5	Бег 30 м. с ведением мяча (сек.)	6,8	6,6	6,4	6,2
6	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	8	9	10	11
7	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	2	3	4	5
8	Жонглирование мячом (кол-во раз)	2	4	6	7

6.ЛИТЕРАТУРА

- 1.Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко - Киев: Здоровье, 1990.
- 2.Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина-М.: СААМ, 1995.
- 3.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта- М.: Физкультура и спорт, 1980.
- 4.Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: Физкультура и спорт, 1981.
- 5.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена- М.: ФиС, 1966.
- 6.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте - М.: ФиС, 1977.
- 7.Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов - М.: ФиС, 1970.
- 8.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок - М.: ФиС, 1980.
- 9.Зациорский В.М., Булгакова Н.Ж. Теоретические и метрологические основы отбора в спорте - М.: ГЦОЛИФК, 1980.