

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования детей специализированная
детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
Петродворцового района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА
Решением педагогического совета
от « 30 » 08 2012 г, протокол № 4
Директор СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР
Петродворцового района
М.С.Данилейко



Дополнительная общеразвивающая Программа по футболу начальная подготовка

Программа дополнительного образования
для оказания платных образовательных услуг

Разработчик: инструктор-методист
СПб ГБОУ ДОД СДЮСШОР
Петродворцового района
С.В.Шипилин

Санкт-Петербург
2012 год

Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- Целевой направленности к высшему спортивному мастерству.
- Соразмерности в развитии основных физических качеств.
- Ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Программа спортивной подготовки является основным документом, регламентирующим методические особенности организации тренировочного процесса, в ней для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки футболистов высокого класса.

Нормативная часть программы

Сроки реализации образовательной программы по этапам обучения и предъявляемые требования.

Таблица № 1

Наименование этапа	Период обучения	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Начальная подготовка	3 года	9	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Режим тренировочных занятий.

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП). К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача - справку о состоянии здоровья). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная

на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники футбола.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- обучение основам техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям футболом и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача - справку о состоянии здоровья). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Продолжительность этапа 3 года.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа занимающихся к занятию футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение основам техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

Формы занятий.

Определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от этапа обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

Можно выделить основные формы занятий с учащимися:

- групповые тренировочные и теоретические занятия,
- тестирование,
- медицинский контроль,
- участие в соревнованиях,
- беседы,
- просмотр учебных видеофильмов и соревнований,

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

1. Мониторинг результатов медицинского обследования занимающихся во врачебно-физкультурном диспансере.
2. Мониторинг результатов контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Планы-графики годичного цикла подготовки

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по этапам, годам обучения и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования. Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы-графики распределения программного материала на каждый этап подготовки и год обучения (см. таблицы 2-4).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

/для всех групп занимающихся/

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств /силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости/ спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, это контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, 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 свращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях /стоя, сидя, лежа/, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах /вес мячей 2-4 кг/. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки /вперед, назад и в стороны/ в группировке, кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

Спортивные, подвижные игры и эстафеты

Гандбол, баскетбол и др. Игры с мячом, игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты и т.п.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров /в зависимости от возраста/. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Гимнастические упражнения

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

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25 и 50, а 100 и более метров без учета времени.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

/для всех групп занимающихся/

Упражнения для воспитания силы

Приседания с отягощением /гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора /для укрепления мышц задней поверхности бедра/. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для воспитания быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков /10-30 м/ из различных исходных стартовых положений /лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада/, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления /до 180⁰/. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» /туда и обратно/: 2x10 м, 4x5 м: 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед /на 10-20 м/ наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения /например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед/. Ускорения и рывки с мячом /до 30 м/. Обводка препятствий /на скорость/. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе /например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель/.

Упражнения для воспитания ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180⁰. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо /на газоне футбольного поля/. Держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для воспитания специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры /для старшей группы/. Двусторонние игры с уменьшенном по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом /трое против трех, трое против двух и т.п./ большой выносливости. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у занимающихся правильных движений, выполняемых 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 повторными скачками на одной ноге/. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты во время бега /вперед и назад/ направо, налево и кругом /переступая и на одной ноге/. Остановки во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения. Анализ выполнения технических приемов и их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений /финтов/, отбора мяча, вбрасывания мяча. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногами: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча – на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся предметов; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения /финты/. Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой

для удара по мячу; умение показать туловищем движение в сторону – уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимися на месте или двигающемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толки.

Вбрасывание мяча. Из-за боковой линии с места – из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнера.

4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3, 1-4-4-2, 1-4-2-4. Тактика отдельных линий и игроков команды /вратаря, защитников, полузащитников, нападающих/. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки /расположение игроков при обороне/. Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические варианты /в нападении и защите/ при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умения играть по плану – заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограмм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Для групп начальной подготовки

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями /зрительными сигналами/ тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 5м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке /20x20 м/ находятся две группы игроков /по 5-6 чел./ в различной по цвету форме. Игроки одной группы передвигаются по площадке в произвольном направлении. Игроки второй группы грепают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические действия в нападении и защите.

В нападении: уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации /по одной/ - при начале игры, при подаче углового, при выбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: уметь действовать в защите по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру /после ловли/ открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Темы. Физическая культура и спорт в России. Футбол в России и за рубежом. Гигиенические требования в футболе. Основы спортивной подготовки. Планирование и контроль спортивной подготовки. Виды подготовки в футболе. Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Строение и функции организма человека. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Основы методики обучения

Понятие об обучении и тренировке /совершенствовании/ как едином педагогическом процессе.

Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования тактики: демонстрация /показ/, разучивание тактических действий по частям и в целом, анализ действий /своих и противника/, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Особенности подбора и методика применения средств общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста и подготовленности юных футболистов.

Тесная взаимосвязь между физической техникой и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приближение тренировочной обстановки к соревнованиям.

Тренировка - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении тренировки (урока): задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки; направленность тренировки, средства и методы. Соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схемы тренировочных циклов.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Правила игры. Организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявка, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т.п.

Установка на игру. Анализ игры

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнования.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры, особенно при необходимости изменения тактического плана игры.

Использование перерыва в игре для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением

задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств. Технические ошибки выполнения капитаном команды своих обязанностей.

6. УЧЕБНЫЕ ИГРЫ

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности футболистов.

Футбол – командный вид спорта. Соревновательная деятельность в футболе строится на основе технического и тактического мастерства игроков. Участие в соревнованиях помогает футболистам совершенствовать своё мастерство. Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности футболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию.

7. ТЕСТИРОВАНИЕ

На спортивно-оздоровительном и этапе начальной подготовки тренер может не проводить тестирование, а лишь контролирует соответствие нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности занимающихся, оценивает обучаемость игроков, их двигательную координацию, технические умения, понимание игровой позиции и т.п. На всех последующих этапах многолетней подготовки проводится тестирование игроков, в ходе которого используют две группы тестов:

Сквозные – тесты, которые проводятся ежегодно в течение всего срока пребывания занимающегося в спортивной школе.

Специфические – тесты, характеризующие уровень развития физических качеств важных для соответствующего возраста или амплуа игрока.

Контрольные нормативы

Таблица № 5

Упражнения	Возраст занимающихся									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Прыжок в длину с места (см.)	140	145	150	155	170	180	200	210	220	225
Бег 30 м. (сек.)	6	5,8	5,6	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,5
Бег 30 м. с ведением мяча (сек.)		6,6	6,4	6,4	6,2	6	5,8	5,4	5,2	5,0
Бег 400 м. (сек.)						69	67	65	63	61
Подтягивание на перекладине (к-во раз)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. (количество раз)	18	20	22	24	26					
Вбрасывание мяча руками на дальность (м.)	10	12	12	14	15	16	17	18	19	21
Жонглирование мяча (количество раз)			12	15	15	18	22	25		
Удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м.)			35	38	42	48	55	65	75	80

ЛИТЕРАТУРА

Футбол. Учебник для институтов физической культуры. – М.: 1978.

Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М: ФиС, 1980.

Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. – М.: ФиС, 1983.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988.

Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008.

Футбол. Типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2011.