



**Автономная некоммерческая организация
дополнительного образования**

«спортивная школа ФК «Балтика»

236022, Россия, г. Калининград, ул. Дмитрия Донского, 2

ИНН 3906984327 КПП 390601001 ОГРН 1163926058823

тел./факс: 8 (4012) 21-65-01

E-mail: school@fc-baltika.ru

www.fc-baltika.ru

Принята на заседании
Методического (педагогического) совета
от «09» августа 2023 г.
Приказ №05-АХ от 09.08.23

УТВЕРЖДАЮ:
Директор АНО ДОСШ ФК «Балтика»
Вожжов В.В.
«10» августа 2023 г.



Дополнительное образование; дополнительное образование детей и взрослых;
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Футбол»
(спортивно-оздоровительный этап)

Срок реализации программы один год
Возраст детей от 6 до 12 лет

Разработчик программы:

Методический совет.

**Калининград
2023 год**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка _____	3
2. Нормативная часть программы _____	3
2.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы _____	4
2.2. Учебный план _____	5
3. Учебный материал _____	6
3.1. Теоретические занятия _____	6
3.2. Физическая подготовка _____	9
3.2.1. Общая физическая подготовка _____	9
3.2.2. Специальная физическая подготовка _____	10
3.3. Изучение техники и тактики _____	11
4. Контрольные нормативы _____	14
Годовой план-график распределения учебных часов _____	15
Рекомендуемая литература _____	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» (спортивно-оздоровительный этап), АНО дополнительного образования «Спортивная школа ФК «Балтика» (далее АНО ДОСШ ФК «Балтика») с нормативным сроком освоения 1 (один) год, составлена на основе действующей программы, нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28 июня 2001 г.), Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (Приказ Минспорта России от 27.03.2013г. № 147), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В данной программе представлены модель построения системы однолетней подготовки, планы построения тренировочного процесса по году обучения (спортивно-оздоровительный этап). В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа — укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий футболом.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделен один этап подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ).

На СОЭ зачисляются учащиеся дошкольных учреждений и общеобразовательных школ, достигшие 6-7-летнего возраста, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники футбола и правил футбола.

Минимальный возраст зачисления учащихся в АНО ЦПМФ ФК «Балтика» на спортивно-оздоровительный этап подготовки представлен в таблице 1.

Таблица 1

Минимальный возраст зачисления обучающихся в ЦПМФ ФК «Балтика» по этапам подготовки

Вид спорта	Этап подготовки
Футбол	Спортивно-оздоровительный этап
	1-й год обучения
	6-7 лет

2.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

На основании нормативной части программы в АНО ДОСШ ФК «Балтика», разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета руководителем АНО ДОСШ ФК «Балтика».

В основу комплектования учебных групп (табл.2) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Таблица 2

Режимы учебно-тренировочной работы и перечень основного и необходимого оборудования

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Перечень основного и необходимого оборудования
Спортивно - оздоровительный этап				
1-й год	6 лет	12-14	4-6	Ворота футбольные – 4 шт., малые футбольные ворота с сеткой – 4 шт., сетки футбольные -8 шт., мячи футбольные - 16 шт., манишки (2 цвета) – 16 шт., фишки разметочные – 20 шт., конусы -10 шт., координационная лестница – 1 шт., координационные кольца – 10 шт. Секундомеры, свистки.

1. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на три года.
2. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.
3. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Решение задачи подготовки футболистов во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерами АНО ДОСШ ФК «Балтика» используются такие формы работы, как агитационно-пропагандистские мероприятия, посещение уроков физической культуры и массовых спортивных соревнований в школах, коллективах физической культуры в районах и городах, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в АНО ДОСШ ФК «Балтика» являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед АНО ДОСШ ФК «Балтика», является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления реальности, эффективные средства и

методы тренировки. При санировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно-тренировочная нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ в учебный период недельная нагрузка сокращается.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа, не должна превышать 2-х академических часов.

Учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке, включен в программу. В связи с этим материал по данным разделам подготовки подбирается тренерами самостоятельно с учетом возраста учащихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 5 - 15 мин.

Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях по физической, технической и тактической подготовке. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, также включен в программу. Для соответствующего года обучения излагается только новый материал по данным разделам подготовки. Для закрепления и совершенствования пройденного необходимый учебный материал подбирается тренером самостоятельно.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В АНО ДОСШ ФК «Балтика» предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы АНО ДОСШ ФК «Балтика» (климатические условия, наличие материальной базы, контингент учащихся и т. д.) тренерский совет ЦПМФ может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план для отделений футбола представлен в табл. 3. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 48 недель занятий непосредственно в условиях АНО ДОСШ ФК «Балтика».

Таблица 3

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ФУТБОЛУ АНО ДОСШ ФК БАЛТИКА НА 46 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Раздел подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
	1-й	2-й	3-й
Общая физическая подготовка (часы)	30	42	42
Специальная физическая подготовка (часы)	58	90	84
Участие в офиц. спортивных соревнованиях (часы)	8	12	12
Техническая подготовка (часы)	88	132	134

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (часы)	4	6	8
Инструкторская и судейская практика (часы)			
Медицинское обследование (часы)		2	2
Тестирование и контрольные мероприятия (часы)	4	4	6
Итого часов:	192	288	288

3. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Примерные темы теоретических занятий (для спортивно-оздоровительных групп)

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культуры в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, СДЮСШОР, ЦПМФ и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля.

Олимпийские игры, Чемпионаты Мира и Чемпионаты Европы, выступление Российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства.

Развитие футбола в России и за рубежом

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования («Кожаный мяч», ЛОКОБОЛ, КОЛОСОК, ДФЛ и

т.д.; турниры, УЕФА; чемпионаты Европы и Мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Общая и специальная физическая подготовка

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, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

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, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

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, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков. Тактика отдельных линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: скоростное маневрирование в глубину обороны противника или в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для удара по воротам. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: оборона «1х1», «зона», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимоподстраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча.

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Морально-волевой облик спортсмена.

Психологическая подготовка

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

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 судьей 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. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка.

Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

3.2 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.2.1 Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Занятия по программе. Ступени комплекса по годам обучения указаны в нормативных требованиях.

2. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

3. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, 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 - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие 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.

4. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над

головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

5. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

6. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

7. Легкоатлетические упражнения. Бег на 10, 20 и 30 м.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

8. Спортивные игры. Ручной мяч. Эстафеты и игры с мячом.

3.2.2 Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 10, 20 и 30 м. без мяча и с мячом. Ускорения под 3 – 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

2. Упражнения для развития 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 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча

головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

3.3 ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, 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: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий 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 партнеров; изменяя скорость выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося, низко летящего навстречу и несколько в

сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоколетящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

I. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Подготовительная часть

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

Основная часть

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

Заключительная часть

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

II. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Подготовительная часть

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

Основная часть

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

Заключительная часть

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

III. КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ, РЕШАЮЩЕЕ ЗАДАЧИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Подготовительная часть

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

Основная часть

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

Заключительная часть

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
АНО ЦПМФ ФК БАЛТИКА
В.В.Вожжов

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТП
ФУТБОЛ

Нормативы	Возраст										
	6,8 лет	8,9 лет	10лет	11лет	12лет	13лет	14лет	15лет	16лет	17лет	18лет
Общая физическая подготовка											
Бег 30 м(сек)	6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
Бег 300 м(сек)			60,0	59,0	57,0						
Бег 400 м(сек)						67,0	65,0	64,0	61,0	59,0	58,0
6-минутныйбег					1400	1500					
12-минутныйбег							3000	3100	3150	3200	3250
Прыжок в длину с места(см)	150	155	160	170	180	200	220	235	240	250	255
Тройной прыжок в длину с места(см)			450	460	520	560	600				
Пятикратный прыжок(м)								12,0	12,5	13,0	13,5
Специальная физическая подготовка											
Бег 30 м с ведением мяча(сек)		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой					45	55	65	75	80	85	90
Бег 5х30 с ведением мяча						30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,0
Техническая подготовка (для полевых игроков)											
Удар по мячу ног. на точн.(число попад.)			6	7	8	6	7	8	6	7	8
Вед.мяча, обвод. стоек и удар поворот.						10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
Жонглирование мячом (кол-вораз)			8	10	12	20	25				
Техническая подготовка (для вратарей)											
Удары по мячу ног.с рук надальность						30	34	38	40	43	45
Доставание подвеш.мяча впрыжке(см)						45	50	55	58	60	62
Бросок мяча на дальность(м)						20	24	26	30	32	34

**Годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для спортивно-оздоровительных групп**

Тренер-преподаватель _____

Содержание	Месяц												Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<i>1. Теоретическая подготовка:</i>			1		1	1		1					4
– Гигиена, закаливание, режим,	+		+		+		+			+	+		
– Общая и специальная подготовка			+		+					+	+		
– Техника футбола		+	+		+		+		+		+		
– Тактика футбола		+			+	+	+		+				
– Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Правила игры						+	+	+	+	+	+		
– Установки и разбор игры				+						+	+		
<i>2. Общая физическая подготовка(ОФП):</i>	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3		30
– Эстафеты	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Баскетбол		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Игры(подвижные)	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+		
– Легкая атлетика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Развитие гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<i>3. Специальная физическая подготовка(СФП):</i>	5	5	5	5	6	5	6	5	6	5	5		58
– Развитие скоростной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Развитие силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+		
– Развитие быстроты	+	+	+	+		+		+	+	+	+		
– Техника бега		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Техника прыжка	+	+	+	+	+		+		+	+	+		
<i>4. Техническая подготовка:</i>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		77
– Упражнения на координацию	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Пас на короткие, длинные и средние расстояния		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Остановка мяча: стопа, бедро, грудь			+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Игровой		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Квадраты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– 3 x 1, 4 x 2, 5 x 3			+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– 3 x 3, 3 x 2 ит.д.			+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Передача мяча в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Удары по воротам сзади			+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Товарищеские игры	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Обманные движения(финты)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Подкат, отбор мяча	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Вбрасывание мяча из-за				+	+	+	+	+	+	+	+		
– Техника вратаря		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Мини-футбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<i>5. Тактическая подготовка</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
– Индивидуальные действия без мяча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Индивидуальные действия с мячом		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Тактика защиты и нападения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Групповые действия с мячом и без			+	+	+	+	+	+	+	+	+		
– Тактика вратаря			+	+	+	+	+	+	+	+			
– Товарищеские игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
<i>6. Игровая подготовка:</i>													
– Учебные и тренировочные игры			1	1	1	1	1	1	1	1			8
– Контрольные игры и соревнования													
<i>8. Контрольные и переводные испытания</i>				2					2				4
<i>9. Восстановительные мероприятия</i>	вне сетки занятий												
ВСЕГО:	26	24	24	24	24	26	23	24	26	27	28		192

Список рекомендуемой литературы

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80с.
5. – 80с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80с.
7. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под. ред. проф. Н.М. Люшкинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432с.
8. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
9. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272с.
10. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192с.
11. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
12. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80с.
13. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35с.
14. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
15. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.