



**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) 64-01-01

E-mail: school@fc-baltika.ru

www.fc-baltika.ru

РАССМОТРЕНО:

на заседании Педагогического совета

протокол № 6

« 31 » августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор АНО ДОСШ ФК «Балтика»
Тишкин М. В.
« 31 » августа 2026 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «футбол»**

Срок реализации программы - 5 лет

Возраст детей: 5 - 15 лет

Разработчик программы:

Руководитель Программы развития молодежного футбола

Федоренко С.Г.

СОДЕРЖАНИЕ		стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
1.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	5
1.1.	Порядок зачисления в группы СО	5
1.2.	Организация образовательной деятельности и режим учебно-тренировочной работы	6
1.3.	Организация учебно-тренировочного процесса	7
2.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	8
2.1.	Теоретическая подготовка	8
2.2.	Общая физическая подготовка	9
2.3.	Техническая подготовка	11
2.4.	Воспитательная работа	13
2.5.	Медико-педагогический контроль	15
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ТЕСТИРОВАНИЕ	17
3.1.	Контрольное тестирование	16
	Список литературы	18
	Приложения	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «футбол» (далее – Программа) разработана для спортивно-оздоровительного этапа для автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Спортивная школа ФК «Балтика» (далее АНО ДОСШ ФК «Балтика»). Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2013 №273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями), на основе примерной программы «Футбол» для системы дополнительного образования.

В данной Программе представлена модель построения системы учебно-тренировочных занятий, примерный тематический учебный план на год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит педагогам придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Дополнена и конкретизирована Программа педагогического контроля юных спортсменов с учетом возраста, квалификации, гендерным особенностям. Обоснованы модели построения учебно-тренировочного процесса, предусматривающие различное сочетание средств и способов тренировки, адекватных возрастным особенностям юных футболистов. Что нашло отображение в данной Программе.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, выборе спортивной специализации, выполнение нормативов для дальнейшего обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Основная цель Программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных учебно-тренировочных занятий по виду спорта «футбол».

Основные задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях по футболу;
- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;
- изучение основ техники футбола,
- воспитание морально-волевых качеств личности,
- отбор перспективных юных спортсменов для зачисления в спортивные группы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Основополагающие принципы Программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающегося (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы);
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала;
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по данной Программе, обучающиеся должны:

знать:

1. основные понятия, термины футбола,
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. правила соревнований в избранном виде спорта

1. применять правила техники безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. выполнять основные технические действия, предусмотренные Программой,
4. применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности обучающихся проводятся в процессе учебно-тренировочной деятельности и в товарищеских матчах или физкультурных мероприятиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце года.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования по ОФП и СФП, желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

Настоящая программа состоит из трех частей:

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей, численный состав обучающихся, режим работы и наполняемость групп, объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть — программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки.

Третья часть – методическая, которая включает рекомендации по объему учебно-тренировочных нагрузок, методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности по организации педагогического контроля и воспитательной работы.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Основная цель этого этапа (возраст 5-15 лет): обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики и игровых видов спорта, избранного вида спорта.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств.
2. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни.
3. Удовлетворение двигательных потребностей.
4. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
5. Развитие коммуникативных качеств.
6. Развитие самовыражения.
7. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).

Основные средства учебно-тренировочных воздействий:

- 1) обще-развивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Насыщенный двигательный режим в группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не более шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Организация учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (с детьми 5-8-ми летнего возраста):

- соблюдение норм поведения страховки и само страховки на поле;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

Организация учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (с детьми 9-15-ти летнего возраста):

- соблюдение норм поведения страховки и само страховки на поле;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;
- знание правил вида спорта «футбол»;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- участие в физкультурных мероприятиях и товарищеских матчах.

Занятие состоит из трех частей:

- а) подготовительная;
- б) основная;
- в) заключительная;

организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, обще-развивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники по футболу.

Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма, обучающихся в относительно спокойное. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок подведение итогов.

Основным средством подготовки являются физические упражнения, подразделяющиеся на обще-развивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ – всесторонне гармоничное развитие дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов тхэквондо (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости).

Основным методом подготовки является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются игровой метод, соревновательный, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недели (приложение № 1).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые, учебно-тренировочные занятия, участие в фестивалях и физкультурных мероприятия города.

Режим учебно-тренировочной работы представлен в таблице № 1

Таблица № 1.

Этап подготовки	Возраст обучающегося для зачисления, лет	Минимальная наполняемость в группах, чел.	Кол-во часов в неделю	Максимальная наполняемость в группах, чел.	Минимальные требования к спортивной подготовке на начало учебно-тренировочного года
СО	5-15	12	До 6	30	Желание заниматься, отсутствие медицинских противопоказаний

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях.

Расписание занятий составляется тренером-преподавателем с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм и утверждается администрацией учреждения.

тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 36 недель занятий непосредственно в условиях АНО ДОСШ ФК «Балтика».

Таблица 2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ПО ФУТБОЛУ АНО ДОСШ ФК БАЛТИКА
НА 36 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п\п	Раздел подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		1-й	2-й	3,4,5-й
1.	Общая физическая подготовка	70	105	100
2.	Специальная физическая подготовка	10	15	15
3.	Участие в физкультурных мероприятиях	5	20	27
4.	Техническая подготовка	35	42	45
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	20	30	25
6.	Тестирование	4	4	4
7.	Итого часов:	144	216	216

1.3. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению педагога в целях становления более благоприятного режима тренировок, отдыха детей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и товарищеских матчах.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседы, рассказы). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия различаются:

- по цели (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные);
- по количественному составу детей (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- по степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание обучающимися целей и задач обучения - одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы кикбоксинга, пользуется наглядными пособиями (фотографии, плакаты, видеоматериал), а также присутствует с обучающимися на тренировках и соревнованиях взрослых спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении - решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой футбола. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности - переход от простого к сложному. Освоение нового технического действия должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приёма.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического, подаче практического материала. Пройденный материал должен быть построен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке юных футболистов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в учебно-тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировке, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом возраста и пола обучающихся и распределен на весь период обучения.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 1: *Физическая культура как средство всестороннего развития личности.*

укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных футболистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Основы здорового образа жизни

Тема 1. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 2. 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.

Тема 3 Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 4 Понятие спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой футболистов.

Тема 5 Терминология, применяемая в футболе

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

Тема 6 Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма, правила ухода за ними. Оборудование и тренажеры.

2.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;

- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

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

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 - 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, проталкивание, 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 - поднимание, 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, регби и т.п. Эстафеты и игры с мячом.

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.

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): 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 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 прыжок 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.

2.3.ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕРМИНОЛОГИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ В ФУТБОЛЕ

Понятие о технике футбола. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Термины и их значения. Требования, предъявляемые к терминологии (литературные, фактические, логические). Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов.

ДЕМОНСТРАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

История проведения соревнований для демонстрации техники в футболе. Концентрация силы удара по мячу. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

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 выпадам и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней

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.

2.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в учреждении. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной

Дисциплинированность - строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

Спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач на первых годах занятий футболом является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить

дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. При этом воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для футбола.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 1-3 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах

- общеразвивающие упражнения,
- подвижные игры и игровые упражнения,
- элементы акробатики,
- упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Методика контроля.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях.

Контроль за технической подготовкой осуществляется по оценке выполнения программы при сдаче зачетов и участии в показательных матчах.

Контроль за физической подготовкой осуществляется с помощью специальных нормативов. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

2.5. МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом года предоставляют медицинскую справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в группе СО, в соответствии с Законодательством РФ.

Медика - педагогический контроль в группах СО осуществляется тренером-преподавателем совместно с медработником и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм обучающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминных комплексов и др. средств восстановления,

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и

Во избежание травм рекомендуется:

- 1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
- 2.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- 3.Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- 4.Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- 5.Применять упражнения на расслабление и массаж.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ТЕСТИРОВАНИЕ

3.1. Контрольное тестирование

Контрольные упражнения выполняются в течении учебно-тренировочного года, не реже 1 раза и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося, согласно приложению № 2.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральным законом от 29.12.2013 №273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями),
3. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272с.
8. 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.
9. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
10. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80с.
11. 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.
12. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
13. 14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

АНО ДОСН «ФК БАЛТИКА»

М. В. Тишкин

« 31 » « 06 » « 2026 г.



КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТП по виду спорта «футбол»

		Возраст обучающихся (лет)							
		6-7	8-9	10-11	12	13	14	15	
Общая физическая подготовка									
Бег 30 м (сек)		6,0	5,6	5,3	5,1	4,9	4,6	4,3	
Бег 300 м (сек)				60,0	59,0	57,0	53,0	49,0	
3-минутный бег (м)						1400	1650	1900	
Прыжок в длину с места (см)		70	100	130	160	170	180	190	
Прыжок в длину с места (см)				450	460	520	550	590	
Специальная физическая подготовка									
Бег 30 м с ведением мяча (сек)			12,0	11,4	7,2	6,9	6,6	6,3	
Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой						45	50	53	
Техническая подготовка (для полевых игроков)									
10 Ударов по мячу ногой на точность (число попад.)			5	6	7	8	8	8	
Конглирование мячом (кол-во раз)				8	10	12	14	16	
Техническая подготовка (для вратарей)									
Удары по мячу ногой с рук на дальность		-	-	-	-	30	34	38	
Оставание подвешенного мяча в прыжке(см)		-	-	-	-	45	50	55	
Роскок мяча на дальность руками (м)		-	-	-	-	20	24	26	

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
ОК» БАЛТИКА»
М.В.Тишкин
2026г.

Содержание	Месяц													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итого	
1. Теоретическая подготовка:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		12	
– Гигиена, закаливание, режим,	+		+		+		+			+	+			
– Общая и специальная подготовка			+		+					+	+			
– Техника футбола		+	+		+		+		+		+			
– Тактика футбола		+			+	+	+		+					
– Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Правила игры						+	+	+	+	+	+			
– Установки и разбор игры				+						+	+			
2. Общая физическая подготовка(ОФП):	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3		105	
– Эстафеты	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Баскетбол		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Игры(подвижные)	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+			
– Легкая атлетика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Развитие ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Развитие гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
3. Специальная физическая подготовка(СФП):	5	5	5	5	6	5	6	5	6	5	5		58	
– Развитие скоростной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Развитие силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+			
– Развитие быстроты	+	+	+	+		+		+	+	+	+			
– Техника бега		+	+	+	+	+		+	+	+	+			
– Техника прыжка	+	+	+	+	+		+		+	+	+			
4. Техническая подготовка:	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		77	
– Упражнения на координацию движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Пас на короткие, длинные и средние расстояния		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Остановка мяча: стопа, бедро, грудь			+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Игра головой		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Квадраты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– 3 х 1, 4 х 2, 5 х 3			+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– 3 х 3, 3 х 2 и т.д.			+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Передача мяча в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Удары по воротам сзади			+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Товарищеские игры	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Обманные движения(финты)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Подкат, отбор мяча	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Вбрасывание мяча из-за боковой линии				+	+	+	+	+	+	+	+			
– Техника вратаря		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Мини-футбол	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
5. Тактическая подготовка	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 мяча			+	+	+	+	+	+	+	+	+			
– Тактика вратаря			+	+	+	+	+	+	+	+				
– Товарищеские игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+			
6. Игровая подготовка:														
– Учебные и тренировочные игры			1	1	1	1	1	1	1	1			8	
– Контрольные игры														
8. Контрольные и переводные испытания				2					2				4	
9. Восстановительные мероприятия	вне сетки занятий													