

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ЯСНОГОРСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 30.08.2024

Утверждена
Зам. директора по УВР _____ Г.Н. Елагина
Приказ № 01.08-37/од от 06.09.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации программы– до 8 лет
возраст обучающихся – 8-18 лет
уровень-базовый, продвинутый

СОСТАВИТЕЛИ:

тренер-преподаватель по футболу
Шавриков И.А.

г. Ясногорск, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

- Учебный план для групп начальной подготовки

- Учебный план для учебно-тренировочных групп

- Требования техники безопасности в процессе реализации программы (для всех этапов подготовки)

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу (далее-Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Ясногорского района Тульской области (далее-Учреждение).

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устава МОУ ДО ДЮСШ.

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по футболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (В.П. Губа, П.В. Кващук, В.В. Краснощеков, г.Москва, "Советский спорт", 2010г.) для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

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

Футбол - командный, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. В игре проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции.

Основополагающие принципы:

1. Реализация принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

2. Реализация принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала на весь период освоения программы.

3. Реализация принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

4. Усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, физических упражнений, в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в режиме дня и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Цель программы: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа обеспечивает:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья детей посредством создания на занятиях благоприятных условий для развития творческих способностей личности;
- эмоциональное благополучие путем создания тренером-преподавателем доброжелательной обстановки на занятиях: комфортный, неформальный характер психологической атмосферы, способствующий хорошему настроению обучающихся, повышению жизненного тонуса, стремлению к самореализации;
- интеллектуальное развитие: занятия футболом развивают у обучающихся кругозор, дают возможность анализировать ситуацию и прогнозировать ее, выбирать единственно-правильное решение для осуществления последующих действий, видеть ситуацию «на несколько ходов вперед»;
- создает условия для развития творческих способностей личности: игра в футбол представляет ее участникам широкие возможности для проявления творческой инициативы (быстрая смена игровых положений, разнообразие технических приемов и тактических действий и т.п.). Особенно ярко творческие способности личности проявляются в соревновательной игровой деятельности;
- приобщает к общечеловеческим ценностям: занятия футболом способствуют воспитанию чувства коллективизма (умение подчинять личные интересы интересам коллектива), ответственности за свои поступки, навыков культурного поведения в повседневной жизни.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение норм и требований Единой всероссийской спортивной классификацией).

Учебный год рассчитан на 38 недель.

В настоящей программе выделено 2 этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП). На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, имеющие разрешение врача для занятий данным видом спорта. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации;
- учебно-тренировочный этап (УТ). Группы обучающихся на этом этапе комплектуются из числа одаренных и способных к углубленным занятиям футболом детей и подростков, прошедших необходимую подготовку в группах начальной подготовки в течение, как минимум, одного года, сдавших контрольно-переводные нормативы.

В дальнейшем, в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, все учащиеся находятся под постоянным врачебно-педагогическим контролем, который проводится в тесном контакте с тренером-преподавателем. Регулярно проходят медицинский осмотр.

Формы подведения итогов:

- сдача контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях;
- участие в судействе соревнований по футболу.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными формами учебно-тренировочного процесса в группах являются групповые практические и теоретические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, контрольные испытания.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся должны получить элементарные навыки судейства по футболу. Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как усвоены правила игры. Практика судейства начинается с 14-15 лет. Учебным планом специальные часы на судейскую практику предусматриваются с учебно-тренировочного этапа 3-го года обучения.

Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Инструкторские навыки приобретаются на учебно-тренировочного этапе 3-го года обучения. На это учебным планом отводятся специальные часы. Инструкторская практика проводится непосредственно и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования по футболу. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские игры, матчевые встречи, районные, городские, областные и российские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Тренер-преподаватель следит за развитием у обучающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится ежегодно в конце учебного года, в специально отведенное время в присутствии комиссии школы. Для перевода из одной учебной группы в другую обучающийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы. Нормативная часть контрольных измерений изменяется в зависимости от этапа обучения.

Принципы спортивной тренировки

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Материально-технические условия.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в футбол имеют мячи, соответствующие возрасту обучающихся. В занятиях с учащимися первых годов обучения мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи. Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Задачи программы на этапах подготовки:***ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ***

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перевода в учебно-тренировочные группы.

Основные задачи этапа:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
2. Привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
3. Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.
4. Всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовка и выполнение техники владения мячом, индивидуальной и групповой тактике игры в футбол;
5. Освоение процесса игры в соответствии с правилами «малого футбола»;
6. Изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, технике, тактике и правилам игры в футбол.
7. Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП для перехода на последующие года обучения.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП***Основные задачи этапа:*****В учебно-тренировочных группах 1-го года обучения:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма;
2. Привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. Подготовка и выполнение переводных норм в учебно-тренировочную группу 2 года обучения;
5. Развитие инструкторских и судейских навыков;
6. Овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
7. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу;
8. Изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол

В учебно-тренировочных группах 2-го года обучения:

1. Укрепление здоровья и закаливание;

2. Совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

3. Подготовка и выполнение переводных норм в учебно-тренировочную группу 3 года обучения;

4. Владение основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий звеньях и линиях команды; определение игровых наклонностей юных футболистов (с учетом желая самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);

5. Участие в соревнованиях по футболу;

6. Развитие инструкторских и судейских навыков;

7. Воспитание элементарных навыков судейства;

8. Изучение начальных сведений о самоконтроле, ознакомление с тактическими схемами ведения игры; воспитание умения заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физической подготовке и индивидуальной технике владения мячом).

В учебно-тренировочных группах 3-го года обучения:

1. Укрепление здоровья и дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты; общей и специальной выносливости;

2. Подготовка и сдача переводных норм в учебно-тренировочную группу 4 года обучения;

3. Совершенствование в выполнении технических приемов игры в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;

4. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий, командной тактики игры;

5. Определение игрового места в составе команды, приобретение игрового опыта и опыта участия в соревнованиях;

6. Развитие волевых качеств спортсмена;

7. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов;

8. Совершенствование инструкторских и судейских навыков;

9. Совершенствование навыков самостоятельных занятий.

В учебно-тренировочных группах 4-го года обучения:

1. Совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты; общей и специальной выносливости;

2. Подготовка и сдача переводных норм в учебно-тренировочную группу 5 года обучения;

3. Совершенствование в выполнении технических приемов игры в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;

4. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий, командной тактики игры;

5. Определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях и приобретение игрового опыта;

6. Выполнение требований ЕВСК для получения II-I юношеских разрядов;

7. Развитие волевых качеств спортсмена;

8. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов;

9. Совершенствование инструкторских и судейских навыков и навыков самостоятельных занятий.

В учебно-тренировочных группах 5-го года обучения:

1. Дальнейшее совершенствование всесторонней физической подготовки, которая направлена на развитие специальных качеств футболиста -быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости;
2. Подготовка и сдача переводных норм в группу спортивного совершенствования 1 года обучения;
3. Совершенствование в выполнении технических приемов игры в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
4. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий, командной тактики игры;
5. Определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена;
6. Выполнение требований ЕВСК для получения II-I юношеских разрядов;
7. Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов;
8. Совершенствование инструкторских и судейских навыков;
9. Повышение теоретических знаний, особенно в вопросах методики спортивной тренировки;
10. Воспитание спортивного трудолюбия.

Ожидаемые результаты

в группах начальной подготовки: стабильность состава обучающихся, динамика прироста показателей физической подготовленности; уровень освоения основ техники владения мячом, выполнение нормативов по ОФП и СФП; участие в соревнованиях школьного, муниципального, областного уровней;

в учебно-тренировочных группах: динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; овладение знаниями теории футбола и практическими навыками проведения соревнований, инструкторской деятельности, успешное выступление на соревнованиях и выполнение норм и норм Единой всероссийской спортивной классификации.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки 2-х часов в день (3-4 занятия в неделю);
- в учебно-тренировочных группах 3-х часов в день (4-6 занятий в неделю).

Наполняемость и режим работы

Этап подготовки	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю
Начальная подготовка			
1 год обучения	8-9 лет	15-20	6
2 год обучения	9-10 лет	15-20	8

3 год обучения	10-11 лет	15-20	8
Учебно-тренировочный			
1 год обучения	12-13 лет	15-20	12
2 год обучения	13-14 лет	15-20	12
3 год обучения	14-15 лет	15-20	15
4 год обучения	15-16 лет	15-20	18
5 год обучения	16-17 лет	15-20	18

Годовой учебный план на 38 учебных недель

№ п\п	Содержание материала	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Теоретическая подготовка	9	9	9	18	18	22	24	27
2	Общая физическая подготовка	28	72	72	61	61	65	84	72
3	Специальная физическая подготовка	19	37	37	54	54	85	86	93
4	Изучение и совершенствование техники игры	119	106	106	217	217	242	302	304
5	Изучение и совершенствование тактики игры	18	32	32	41	41	55	77	78
6	Учебные, тренировочные, контрольные игры и соревнования	29	41	41	56	56	64	78	80
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	27	26	24
8	Текущие, контрольно-переводные испытания	6	7	7	9	9	10	8	6
9	Медицинский контроль	По плану							
	Всего часов	228	304	304	456	456	570	684	684

ПРИМЕЧАНИЕ: При составлении тематического плана учитывается режим учебно - тренировочной работы в неделю с расчетом на 38 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. При составлении рабочей документации в рамках годовичного цикла график расчета часов на отдельные виды подготовки может быть изменен.

План-график распределения учебных часов
для группы начальной подготовки 1-го года обучения

Содержание занятий	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Всего часов
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Практические занятия										
Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	3	3	28
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	19
Изучение и совершенствование техники игры	11	11	13	14	14	14	14	14	14	119
Изучение и совершенствование тактики игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Учебные, тренировочные, контрольные игры и соревнования	2	4	3	2	4	4	4	4	2	29
Текущие и контрольно-переводные нормативы			2	2					2	6
Медицинский контроль	По плану									
Всего часов	21	23	26	26	26	26	28	26	26	228

Учебно-тематический план для группы начальной подготовки 1-го года обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Физическая культура и спорт в России	1		1
1.2	Развития футбола в России и за рубежом	1		1
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	2		2
1.4	Техническая подготовка	1		1
1.5	Тактическая подготовка	2		2
1.6	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1		1
1.7	Место занятий, оборудование и инвентарь	1		1
	Всего часов	9		9
2	Общая физическая подготовка			
2.1	Строевые упражнения		2	2
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов		4	4
2.3	Упражнения с предметами		4	4
2.4	Акробатические упражнения		3	3
2.5	Подвижные игры и эстафеты		3	3
2.6	Гимнастические упражнения		3	3

2.7	Спортивные игры		3	3
2.8	Легкоатлетические упражнения		6	6
	Всего часов		28	28
3	Специальная физическая подготовка			
3.1	Упражнения для воспитания специальной выносливости		4	4
3.2	Упражнения для воспитания силы		4	4
3.3	Упражнения для воспитания быстроты		4	4
3.4	Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча		3	3
3.5	Упражнения для воспитания ловкости		4	4
	Всего часов		19	19
4	Технико-тактическая подготовка			
4.1	Различные способы перемещения		17	17
4.2	Удары по мячу ногой, головой		17	17
4.3	Прием (остановка) мяча		17	17
4.4	Ведение мяча		17	17
4.5	Обманные движения (финты)		17	17
4.6	Отбор мяча		17	17
4.7	Комплексное выполнение технических приемов		17	17
4.8	Тактика игры в атаке		6	6
4.9	Тактика игры в обороне		6	6
4.10	Тактика игры вратаря		6	6
	Всего часов		137	137
5	Игровая подготовка			
5.1	Учебная игра		9	9
5.2	Другие спортивные игры		20	20
5.3	Всего часов		29	29
6	Текущие и контрольно-переводные нормативы		6	6
	Всего		228	228

План-график распределения учебных часов
для групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения

Содержание занятий	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Всего часов
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Практические занятия										
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	5	4	37

Изучение и совершенствование техники игры	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	106
Изучение и совершенствование тактики игры	3	3	3	3	4	5	5	3	3		32
Учебные, тренировочные, контрольные игры и соревнования	4	4	4	4	4	6	6	4	5		41
Текущие и контрольно-переводные нормативы			2	1	2			1	1		7
Медицинский контроль	По плану										
Всего часов	31	31	34	33	35	36	36	34	34		304

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Физическая культура и спорт в России	1		1
1.2	Развития футбола в России и за рубежом	1		1
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	2		2
1.4	Техническая подготовка	1		1
1.5	Тактическая подготовка	2		2
1.6	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1		1
1.7	Место занятий, оборудование и инвентарь	1		1
	Всего часов	9		9
2	Общая физическая подготовка			
2.1	Строевые упражнения		2	2
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов		16	16
2.3	Упражнения с предметами		12	12
2.4	Акробатические упражнения		8	8
2.5	Подвижные игры и эстафеты		5	5
2.6	Гимнастические упражнения		8	8
2.7	Спортивные игры		13	13
2.8	Легкоатлетические упражнения		8	8
	Всего часов		72	72
3	Специальная физическая подготовка			
3.1	Упражнения для воспитания специальной выносливости		8	8
3.2	Упражнения для воспитания силы		7	7
3.3	Упражнения для воспитания быстроты		8	8
3.4	Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений,		7	7

	выполняемых без мяча			
3.5	Упражнения для воспитания ловкости		7	7
	Всего часов		37	37
4	Технико-тактическая подготовка			
4.1	Различные способы перемещения		15	15
4.2	Удары по мячу ногой, головой		15	15
4.3	Прием (остановка) мяча		15	15
4.4	Ведение мяча		15	15
4.5	Обманные движения (финты)		15	15
4.6	Отбор мяча		15	15
4.7	Комплексное выполнение технических приемов		16	16
4.8	Тактика игры в атаке		11	11
4.9	Тактика игры в обороне		10	10
4.10	Тактика игры вратаря		11	11
	Всего часов		138	138
5	Игровая подготовка			
5.1	Учебная игра		10	10
5.2	Другие спортивные игры		31	31
	Всего часов		41	41
6	Текущие и контрольно-переводные нормативы		7	7
	Всего		304	304

Контрольно-переводные нормативы для учащихся групп начальной подготовки

Вид физической подготовки	Нормативы	начальная подготовка		
		НП - 1	НП - 2	НП - 3
ОФП	Бег 30 м (сек)	6,7	6,5	6,3
	Бег 60 м (сек)	-	-	-
	Челночный бег 3*10 м (сек)	10,0	10,0	9,5
	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180
	Поднимание туловища (за 1 мин)	30	35	40
	Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	18	19	20
	Подтягивание (раз)	-	-	-
	Бег 1000 м (мин, сек)	4,50	4,45	4,40
Бег 2000 м (мин, сек)	-	-	-	
СФП	Бег с мячом 30 м (сек)	7,0	6,8	6,6
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	30	34	38

СФП	Вбрасывание с аута (м)	6	7	8
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между стойками 4-2-2-2-10м)	14,0	12,0	10,0
	Бег 5*30 м с ведением мяча (сек)	-	-	-
	Удар по мячу ногой на точность с 11 м (НП) 17 м (УТГ) по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	6	6	7
	Жонглирование мячом (кол. раз)	-	-	-

**План-график распределения учебных часов по месяцам
для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения**

Содержание занятий	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Всего часов
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Практические занятия										
Общая физическая подготовка	6	7	7	6	6	7	8	6	8	61
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
Изучение и совершенствование техники игры	22	22	26	22	22	26	27	25	25	217
Изучение и совершенствование тактики игры	5	5	4	4	4	6	4	4	5	41
Учебные, тренировочные, контрольные игры и соревнования	6	6	6	6	6	7	7	6	6	56
Инструкторская практика										
Текущие и контрольно-переводные нормативы	1			2	2			2	2	9
Медицинский контроль	По плану									
Всего часов	48	48	51	48	48	54	54	51	54	456

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Физическая культура и спорт в России	1		1
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	1		1
1.3	Сведения о строении и функциях организма	1		1

	человека			
1.4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена	2		2
1.5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	1		1
1.6	Физиологические основы спортивной тренировки	2		2
1.7	Общая и специальная физическая подготовка	2		2
1.8	Техническая подготовка	2		2
1.9	Тактическая подготовка	2		2
1.10	Планирование спортивной тренировки	1		1
1.11	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	2		2
1.12	Место занятий, оборудование и инвентарь	1		1
	Всего часов	18		18
2	Общая физическая подготовка			
2.1	Строевые упражнения		1	1
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов		16	16
2.3	Упражнения с предметами		10	10
2.4	Акробатические упражнения		6	6
2.5	Подвижные игры и эстафеты		6	6
2.6	Гимнастические упражнения		6	6
2.7	Спортивные игры		10	10
2.8	Легкоатлетические упражнения		6	6
	Всего часов		61	61
3	Специальная физическая подготовка			
3.1	Упражнения для воспитания специальной выносливости		12	12
3.2	Упражнения для воспитания силы		10	10
3.3	Упражнения для воспитания быстроты		12	12
3.4	Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча		10	10
3.5	Упражнения для воспитания ловкости		10	10
	Всего часов		54	54
4	Технико-тактическая подготовка			
4.1	Различные способы перемещения		31	31
4.2	Удары по мячу ногой, головой		31	31
4.3	Прием (остановка) мяча		31	31
4.4	Ведение мяча		31	31
4.5	Обманные движения (финты)		31	31
4.6	Отбор мяча		31	31
4.7	Комплексное выполнение технических приемов		31	31
4.8	Тактика игры в атаке		14	14
4.9	Тактика игры в обороне		13	13
4.10	Тактика игры вратаря		14	14

	Всего часов		258	258
5	Игровая подготовка			
5.1	Учебная игра		20	20
5.2	Другие спортивные игры		36	36
	Всего часов		56	56
6	Текущие и контрольно-переводные нормативы		9	9
	Всего		456	456

План-график распределения учебных часов по месяцам
для учебно-тренировочной группы 3-го года обучения

Содержание занятий	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Всего часов
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	3	3	2	3	22
Практические занятия										
Общая физическая подготовка	9	9	9	8	6	6	6	6	6	65
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	10	10	10	10	85
Изучение и совершенствование техники игры	25	25	28	26	26	28	28	28	28	242
Изучение и совершенствование тактики игры	3	4	7	6	7	7	7	7	7	55
Учебные, тренировочные, контрольные игры и соревнования	4	7	7	7	7	8	8	8	8	64
Инструкторская практика	2	3	3	2	4	4	4	3	2	27
Текущие и контрольно-переводные нормативы		4		2	2			2	2	10
Медицинский контроль	По плану									
Всего часов	54	63	66	60	63	66	66	66	66	570

Учебно-тематический план для учебно-тренировочной группы 3-го года обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Физическая культура и спорт в России	1		1
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	2		2
1.3	Сведения о строении и функциях организма	2		2

	человека			
1.4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена	2		2
1.5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	2		2
1.6	Физиологические основы спортивной тренировки	2		2
1.7	Общая и специальная физическая подготовка	2		2
1.8	Техническая подготовка	2		2
1.9	Тактическая подготовка	2		2
1.10	Планирование спортивной тренировки	2		2
1.11	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	2		2
1.12	Место занятий, оборудование и инвентарь	1		1
	Всего часов	22		22
2	Общая физическая подготовка			
2.1	Строевые упражнения		1	1
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов		16	16
2.3	Упражнения с предметами		12	12
2.4	Акробатические упражнения		6	6
2.5	Подвижные игры и эстафеты		6	6
2.6	Гимнастические упражнения		6	6
2.7	Спортивные игры		10	10
2.8	Легкоатлетические упражнения		8	8
	Всего часов		65	65
3	Специальная физическая подготовка			
3.1	Упражнения для воспитания специальной выносливости		17	17
3.2	Упражнения для воспитания силы		17	17
3.3	Упражнения для воспитания быстроты		17	17
3.4	Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча		17	17
3.5	Упражнения для воспитания ловкости		17	17
	Всего часов		85	85
4	Технико-тактическая подготовка			
4.1	Различные способы перемещения		34	34
4.2	Удары по мячу ногой, головой		34	34
4.3	Прием (остановка) мяча		34	34
4.4	Ведение мяча		35	35
4.5	Обманные движения (финты)		35	35
4.6	Отбор мяча		35	35
4.7	Комплексное выполнение технических приемов		35	35

4.8	Тактика игры в атаке		18	18
4.9	Тактика игры в обороне		18	18
4.10	Тактика игры вратаря		19	19
	Всего часов		297	297
5	Игровая подготовка			
5.1	Учебная игра		22	22
5.2	Другие спортивные игры		42	42
5.3	Всего часов		64	64
6	Инструкторская практика		27	27
7	Текущие и контрольно-переводные нормативы		10	10
	Всего		570	570

План-график распределения учебных часов по месяцам
для учебно-тренировочной группы 4-го года обучения

Содержание занятий	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Всего часов
Теоретические занятия	3	3	3	3	2	2	2	3	3	24
Практические занятия										
Общая физическая подготовка	9	10	10	9	9	10	10	9	8	84
Специальная физическая подготовка	8	10	8	10	10	10	10	10	10	86
Изучение и совершенствование техники игры	33	33	34	33	33	34	34	34	34	302
Изучение и совершенствование тактики игры	7	7	10	7	8	10	10	9	9	77
Учебные, тренировочные, контрольные игры и соревнования	8	8	8	8	10	10	10	8	8	78
Инструкторская практика	4	4	4	2	2	2	2	2	4	26
Текущие и контрольно-переводные нормативы			1		2			3	2	8
Медицинский контроль	По плану									
Всего часов	72	75	78	72	75	78	78	78	78	684

Учебно-тематический план для учебно-тренировочной группы 4-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			

1.1	Физическая культура и спорт в России	2		2
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	2		2
1.3	Сведения о строении и функциях организма человека	2		2
1.4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена	2		2
1.5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	2		2
1.6	Физиологические основы спортивной тренировки	2		2
1.7	Общая и специальная физическая подготовка	2		2
1.8	Техническая подготовка	2		2
1.9	Тактическая подготовка	2		2
1.10	Планирование спортивной тренировки	2		2
1.11	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	2		2
1.12	Место занятий, оборудование и инвентарь	2		2
	Всего часов	24		24
2	Общая физическая подготовка			
2.1	Строевые упражнения		1	1
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов		20	20
2.3	Упражнения с предметами		16	16
2.4	Акробатические упражнения		8	8
2.5	Подвижные игры и эстафеты		8	8
2.6	Гимнастические упражнения		8	8
2.7	Спортивные игры		15	15
2.8	Легкоатлетические упражнения		8	8
	Всего часов		84	84
3	Специальная физическая подготовка			
3.1	Упражнения для воспитания специальной выносливости		18	18
3.2	Упражнения для воспитания силы		17	17
3.3	Упражнения для воспитания быстроты		17	17
3.4	Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча		17	17
3.5	Упражнения для воспитания ловкости		17	17
	Всего часов		86	86
4	Технико-тактическая подготовка			
4.1	Различные способы перемещения		43	43
4.2	Удары по мячу ногой, головой		43	43
4.3	Прием (остановка) мяча		43	43
4.4	Ведение мяча		43	43
4.5	Обманные движения (финты)		43	43

4.6	Отбор мяча		43	43
4.7	Комплексное выполнение технических приемов		44	44
4.8	Тактика игры в атаке		25	25
4.9	Тактика игры в обороне		26	26
4.10	Тактика игры вратаря		26	26
	Всего часов		379	379
5	Игровая подготовка			
5.1	Учебная игра		21	21
5.2	Другие спортивные игры		57	57
	Всего часов		78	78
6	Инструкторская практика		26	26
7	Текущие и контрольно-переводные нормативы		8	8
	Всего		684	684

План-график распределения учебных часов по месяцам
для учебно-тренировочной группы 5-го года обучения

Содержание занятий	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Всего часов
Теоретические занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Практические занятия										
Общая физическая подготовка	12	9	9	9	7	7	7	7	7	72
Специальная физическая подготовка	9	8	8	10	10	12	12	12	12	93
Изучение и совершенствование техники игры	33	36	34	32	33	34	34	34	34	304
Изучение и совершенствование тактики игры	7	8	10	7	8	10	10	9	9	78
Учебные, тренировочные, контрольные игры и соревнования	8	8	8	8	10	10	10	9	9	80
Инструкторская практика	3	3	3		3	3	3	3	3	24
Текущие и контрольно-переводные нормативы			3		1			1	1	6
Медицинский контроль	По плану									
Всего часов	75	75	78	69	75	78	78	78	78	684

Учебно-тематический план для учебно-тренировочной группы 5-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Физическая культура и спорт в России	2		2
1.2	Развитие футбола в России и за рубежом	2		2
1.3	Сведения о строении и функциях организма человека	2		2
1.4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена	2		2
1.5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	2		2
1.6	Физиологические основы спортивной тренировки	2		2
1.7	Общая и специальная физическая подготовка	5		5
1.8	Техническая подготовка	2		2
1.9	Тактическая подготовка	2		2
1.10	Планирование спортивной тренировки	2		2
1.11	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	2		2
1.12	Место занятий, оборудование и инвентарь	2		2
	Всего часов	27		27
2	Общая физическая подготовка			
2.1	Строевые упражнения		1	1
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов		18	18
2.3	Упражнения с предметами		15	15
2.4	Акробатические упражнения		6	6
2.5	Подвижные игры и эстафеты		7	7
2.6	Гимнастические упражнения		6	6
2.7	Спортивные игры		13	13
2.8	Легкоатлетические упражнения		6	6
	Всего часов		72	72
3	Специальная физическая подготовка			
3.1	Упражнения для воспитания специальной выносливости		19	19
3.2	Упражнения для воспитания силы		19	19
3.3	Упражнения для воспитания быстроты		19	19
3.4	Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча		19	19
3.5	Упражнения для воспитания ловкости		17	17
	Всего часов		93	93
4	Технико-тактическая подготовка			
4.1	Различные способы перемещения		43	43

4.2	Удары по мячу ногой, головой		43	43
4.3	Прием (остановка) мяча		43	43
4.4	Ведение мяча		43	43
4.5	Обманные движения (финты)		44	44
4.6	Отбор мяча		44	44
4.7	Комплексное выполнение технических приемов		44	44
4.8	Тактика игры в атаке		26	26
4.9	Тактика игры в обороне		26	26
4.10	Тактика игры вратаря		26	26
	Всего часов		382	382
5	Игровая подготовка			
5.1	Учебная игра		20	20
5.2	Другие спортивные игры		60	60
	Всего часов		80	80
6	Инструкторская практика		24	24
7	Текущие и контрольно-переводные нормативы		6	6
	Всего		684	684

Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп

Вид физической	Нормативы	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Общая физическая подготовка	Бег 30м (сек)				
Бег 60м (сек)		10.0	9.8	9.6	9.2	9.0
Челночный бег 3*10м (сек)		9.0	8.5	8.0	7.8	7.6
Прыжок в длину с места (см)		190	210	215	220	225
Поднимание туловища (за 1 мин)		42	44	46	48	50
Сгибание рук в упоре лежа (раз)		21	22	23	24	25
Подтягивание (раз)		6	7	8	9	10
Бег 1000м (сек)						
Бег 2000м (сек)		9.0	8.5	8.4	8.2	8.0
Специальная физическая подготовка	Бег с мячом 30м (сек)	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	42	46	50	54	58
	Вбрасывание с аута(м)					
	Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (расстояние между	9.5	9.0	8.7	8.5	8.3

	стойками 4-2-2-2-10м)					
	Бег 5*30м с ведением мяча	42.0	40.0	38.0	36.0	34.0
	Удар по мячу ногой на точность с 17м по центру (правой и левой ногой по 5 ударов)	7	8	8	9	9
	Жонглирование мячом (кол.раз)	14	18	20	22	25

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (для всех учебных групп)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом – основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбывании, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп обучающихся).

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Понятие 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.

Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

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, переталкивание, 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 с вращением 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, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекидина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп занимающихся)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ

Приседание 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.

Приседание 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.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте; в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжатие теннисного резинового мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

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 бег на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления до 180°.

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. 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.

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки на 5 – 15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам.

Упражнения в ловле теннисного малого мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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 90-180°.

Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и 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 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 другие.

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 ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры для старшей группы.

Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух и т.п. большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. 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.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ МЯЧ

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 – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега вперед и назад направо, налево и кругом переступая и на одной ноге.

Остановка во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

Техника игры.

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.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком.

Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояния.

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

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся

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 двигающему 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 партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Ложные 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 показывать туловищем движение в одну 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, находящимся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча, толчки.

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, 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 и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего 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 одним кулаком 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.

Тактика игры

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.

При выполнении 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 6 м 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.

Обучающийся 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 /5-6 человек/ в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков.

Обучение обучающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные 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 вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном дарах.

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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (для всех учебных групп)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп занимающихся).

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Понятие 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.

Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

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, переталкивание, 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 с вращением 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, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп занимающихся) УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ

Приседание 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.

Приседание 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.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте; в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжатие теннисного резинового мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

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 бег на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления до 180°.

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. 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.

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 м из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам.

Упражнения в ловле теннисного малого мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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 90-180°.

Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и 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 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 другие.

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 ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры для старшей группы.

Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух и т.п. большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. 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.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ МЯЧ

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 - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега вперед и назад направо, налево и кругом переступая и на одной ноге.

Остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

Для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения.

Техника игры.

Удары по мячу ногой.

-удары подъемом внешней, внутренней частью и серединой, стопой внутренней и внешней стороной по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

-удары перекидные через голову противника.

-резанные удары внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу.

-удары с полуполета всеми способами.

-выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.

-откидка мяча внешней частью подъема при ведении.

-удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой.

-удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

-удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад по ходу полета мяча, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

-резанные удары боковой частью лба.

-перевод мяча лбом.

-удары на точность

Остановка мяча.

-остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90° в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки.

-остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

-остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

-ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

-ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая телом.

Ложные движения /финты/.

- обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой без касания или с касанием мяча подошвой или удар пяткой назад -рывком уйти с мячом вперед;
- быстро отвести мяч подошвой ноги под себя -уйти с мячом вперед;
- быстро отвести мяч ногой под себя -повернуться и уйти с мячом в сторону или назад;
- при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника /«скрещивание»/;
- ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча.

- отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча.
- обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча.

- вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног.
- вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность /по коридору шириной 2-3 м/.

Техника игры вратаря.

- ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске.
- ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске.
- ловля опускающихся и прыгающих мячей.
- отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен.
- отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.
- перевод мяча через перекладину ворот ладонями двумя, одной в прыжке.
- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность.
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.
- выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры

- упражнения для совершенствования умения ориентироваться
- игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке играют 3-4 пары. 6-8 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча. На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

Тактические действия полевых игроков.

В нападении в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

В нападении:

- уметь освободиться из-под опеки противника для получения мяча;
- выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения;
- правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи;
- атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр;
- применять «скрещивание» и игру «в стенку»;

-начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите:

- уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки контролировать подопечного игрока соперника и комбинированной обороны;
- подстраховывать и помогать партнеру;
- правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе;
- взаимодействовать с вратарем;
- уметь правильно занимать позицию и страховывать партнера при атаке противника флангом и через центр;
- совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря.

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
- подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом от ворот;
- вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные игры.

В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке. Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

Судейская практика.

Составляется график прохождения судейской практики на учебных играх. Судейство разбирается и ставится оценка.

Для учебно-тренировочных групп 3-го и 4-го годов обучения

Техника игры

Удары по мячу ногой.

- удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90-180° и в прыжке.
- резанные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу.
- удар «подсечка» /носком/.
- бросок мяча подъемом.
- переводы мяча стопой и грудью.
- удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча.

- остановка с поворотом на 180° - внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча; грудью
- летящего мяча.
- остановка подъемом опускающегося мяча.
- остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку.

Ложные движения /финты/.

Обучение финтам; показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить каждого игрока в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствовать умение определять /предугадывать/ замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча.

Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, взбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря.

Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее /уступающее/ движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактика игры

Тактические действия полевых игроков. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков, (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др.). Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

В нападении: совершенствовать -быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

В защите: совершенствовать -игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Тактика вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Инструкторская и судейская практика.

-совершенствование навыков в организации группы /построение, подача основных строевых команд.

-уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести ее.

-уметь организовывать и проводить занятия с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами футбольных клубов.

-практика судейства а процессе учебных занятий, соревнований спортивной школы, районных и городских соревнований.

Участие в соревнованиях. Участие в товарищеских и календарных соревнованиях на первенство спортивной школы, района, города, области, региона, федерации.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке.

1. бег 30 м с мячом -выполняется с высокого старта с места, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной

2. мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево -посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом

3. финт Месхи; при резкой атаке противника сзади – справа — неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

Выполнение двух следующих один за другим финтов когда первый финт противник сумел разгадать.

Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с падением на руки соблюдая правила вбрасывания мяча.

Техника игры вратаря.

Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот.

Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги в группировке и без группировки.

Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой о выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры

Тактические действия полевых игроков. Совершенствование игры по избранной тактической системе.

В нападении: уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников; менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг, куда своевременно подключается партнер; правильно взаимодействовать при развитии атак вблизи ворот противника и завершать атаки ударом по воротам; совершенствовать тактические комбинации с переменной местами комбинации из стандартных положений.

В защите: совершенствовать метод комбинированной обороны; центральным защитникам уметь играть по зонному принципу; подстраховывать партнеров; создавать численное превосходство в обороне; организованно действовать при начале атак соперников из стандартных положений вблизи своих ворот; быстро приспосабливаться к индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, противопоставляя ему свои действия, обеспечивающие успешную оборону; быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря.

Уметь выбирать место в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате; выходить для броска в ноги, точно определяя момент для выхода из ворот и броска в ноги; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать контратаку.

Инструкторская и судейская практика.

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. В качестве помощника тренера -уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Уметь составлять комплекс упражнений зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Практика судейства на соревнованиях внутри спортивной школы, района и города.

Участие в соревнованиях. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство спортивной школы, района, города.

Для учебно-тренировочной группы 5-го года обучения и группы спортивного совершенствования

Техника игры

Удары по мячу ногой.

Совершенствовать точность ударов цель, в ворота, движущемуся партнеру.

Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением. Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары поворотам.

Удары по мячу головой.

Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча.

Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча.

Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения /финты/.

Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

1. Бег 5х30 м с мячом - выполняется так же как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места.

Время для возвращения отрезка футболистов возвращается на старт за счет 25 сек. и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что при беге на 30 м с мячом.

2. Доставание подвешенного мяча головой в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и ростом игрока. На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Удар по мячу ногой на дальность - выполняется правой и левой ногами по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполнение разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром.

По технической подготовке.

1. Удары по воротам на точность - выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м/ подростки 11-12 лет с расстояния 11 м. Мяч посылается по воздуху в прямоугольник высотой 120 см и шириной 250 см прямоугольник обозначается лентами или стойками. Удары выполняются любым способом. Производится десять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам - выполняется с линии старта 30 м от линии штрафной площадки, вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки первая стойка ставится на 10 м от штрафной площадки к центру поля, далее через каждые 2 м ставится еще три стойки, и, не доходя до штрафной площадки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Для вратарей

1. Доставка мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки кисть сжата в кулак. На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность /разбег не более четырех шагов/ - выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площадки, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Бросание мяча рукой на дальность /разбег не более четырех шагов/ - выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы (для всех этапов подготовки)

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации ДЮСШ.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации ДЮСШ. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ДЮСШ, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации ДЮСШ и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. ФиС. 1962.
2. Апухтин Б.Т. Обманные приемы в футболе. ФиС . 1969.
3. Единая всероссийская спортивная классификация
4. Конов И.И. Игра нападающих. ФИС . 1967.
5. Калинин А.П.Игра защитников. ФиС . 1967.
6. Латышев Н.Г.Судейство соревнований по футболу. ФиС. 1966.
7. Лясковский К.П. Техника ударов . ФиС . 1973.
8. Подготовка молодого футболиста, под редакцией Яноша Палфан. ФиС 1973
9. Парамонов А.А. Игра полузащитников. ФиС. 1967.
10. Правила игры в футбол. ФиС . 1973.
11. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. ФиС .1971.
12. Сушков М.П. Футбол. 6-еизд. ФиС 1966.
13. Фокин Е.В. Игра вратаря. ФиС . 1967.
14. Футбол. Учебное пособие для тренеров. 2-е изд. ФиС . 1969
15. Штуденер Х. Вольф В. Тренировка футболистов. ФиС. 1970.
16. Все о футболе /страны, клубы, турниры, футболисты, тренеры, судьи/. Фи С.1972.
17. Хаддерготт К.Х. Новая футбольная школа. ФиС .1976.
18. Приндлер М. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Фи С. 1976
19. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. ФиС . 1976.
20. Сто лет российскому футболу. РФС . Москва. 1997.
21. Сборник «Все обо всем» Футбол. Москва . АСТ 2000.
22. Футбольная энциклопедия. Москва. АСТ. 2001.
23. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов, «Спорт в школе» №№12,13,14,15.2001.