

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Андреевича Макарова»**

Программа рассмотрена и одобрена на
Педагогическом совете
от «04» июля 2024г.

Протокол № 04

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Спортивная школа
имени Макарова»
Э.В. Антонов
«—» 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: от 6 лет
Срок реализации программы: 1 год

г.Белово, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| I. Нормативная часть | 4 |
| 1.1. Учебный план | 6 |
| II. Методическая часть | 8 |
| 2.1. Теоретическая подготовка | 8 |
| 2.2. Общая физическая подготовка | 9 |
| 2.3. Специальная физическая подготовка | 10 |
| 2.4. Техническая и тактическая подготовка | 12 |
| 3. Психологическая подготовка | 14 |
| 4. Воспитательная работа | 15 |
| III Перечень информационного обеспечения программы | 16 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «футбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 30.10.2023 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом Учреждения и локальных актов МБУ ДО «Спортивная школа имени Макарова»;
- На основе примерной программы спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва.

Футбол – самый массовый из всех игровых видов спорта. В футбол можно играть с детства и зрелого возраста. Занимаются мальчики и девочки – футбол интересен всем.

Особенность данной программы заключается в том, что основой подготовки является не столько технико-тактическая подготовка занимающихся, а прежде всего, общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития человека. Основная физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой футбола, а также других спортивных и подвижных игр. Футбол – командная игра. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу, способствует развитию таких ценных качеств, как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность.

Спортивно-оздоровительная программа «футбол» разработана для отделения по футболу МБУ ДО «Спортивная школа имени Макарова» г.Белово, имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для проведения спортивно-оздоровительной работы среди различных возрастных групп населения.

Реализация Программы осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ). В СОГ зачисляются все желающие от 6 лет, не имеющие противопоказаний к занятию футболом (далее—занимающиеся). К данной категории обучающихся могут относиться дети, которые, по каким-либо причинам, не соответствуют критериям для зачисления на освоение программ спортивной подготовки, выпускники отделения спортивной школы, которые в силу различных обстоятельств не могут проходить дальнейшее освоение программы спортивной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Цель – создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры и игры в футбол, организация досуговой деятельности. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей учащихся в активных формах двигательной деятельности. Для нормальной жизни и сохранения здоровья человеку необходима определенная доза двигательной активности. Особенно движение необходимо растущему организму. Физическая культура и футбол, в частности, являются важными частями системы воспитания и оздоровления. Данная программа не предусматривает подготовку футболистов высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

Программа стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения учащимися тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Основные задачи программы

обучающие:

- сформировать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- познакомить с принципами здорового образа жизни
- познакомить детей с принципами и правилами игры;
- познакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в футбол;
- обучить игре в футбол;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Развивающие:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: познакомить с историей мини-футбола;
- развивать интерес к мини-футболу как виду спорта.

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать интерес к активному образу жизни;
- воспитывать у детей умение играть в команде, чувство коллективизма, толерантность.

Валеологические:

- развивать и расширять функциональные возможности организма подростка (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- укреплять здоровье детей.

Мотивационные:

- прививать интерес к систематическим занятиям футболом;
- формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом.

Решение задач предусматривает:

- Выполнение учебного плана;

- Систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- Организацию систематической воспитательной работы;
- Привитие учащимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

Продолжительность учебного года составляет 46 недель.

Срок реализации программы – 1 год.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, учебные, тренировочные и товарищеские игры, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (1 академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов. Рекомендуемый режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

Обучение по программе осуществляется в группах 10-30 человек.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Личностные результаты освоения программы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества;
- формированиеуважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

К концу обучения дети будут знать:

- историю возникновения и развития футбола как игры;
- основные правила игры в футбол;
- базовую тактику и базовую технику игры;
- принципы здорового образа жизни спортсмена;
- основные правила проведения соревнований по футболу;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной дисциплине;
- основные технические и тактические приемы игры;
- правила восстановления организма после тренировок;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований;
- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение;
- значение и содержание самоконтроля;
- технику выполнения финглов, обработку и приемы ведения мяча;
- функции игроков.

К концу обучения дети будут уметь:

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- играть в футбол на уровне соревнований города;
- основные технические и тактические приемы игры;
- правила восстановления организма после тренировок;
- назначение комплекса специальных упражнений;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований;
- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть с пятым полевым игроком и с нейтральным игроком;
- играть в мини-футбол на уровне соревнований округа и города;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке (табл. 1)

Таблица 1

**Режим учебно-тренировочной работы
и требования по физической и технической подготовке**

| Этап подготовки | Минимальный возраст для зачисления | Максимальное количество учащихся в группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Количество тренировочных занятий в неделю | Общий объем подготовки кол-во часов в неделю/год |
|---------------------------|------------------------------------|---|--|---|--|
| Спортивно-оздоровительный | 6 лет | 30 | 6 | 3 | 6/276 |

1.1. Учебный план

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства подготовки учащихся.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-

технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в академических часах.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами подготовки.

Таблица 2

**Учебный план тренировочных занятий
в СШ по футболу (ч)**

| № п/п | Виды подготовки | СОГ |
|-------------------------------|------------------------|------------|
| 1. | Теоретическая | 18 |
| 2. | Общая физическая | 79 |
| 3. | Специальная физическая | 63 |
| 4. | Техническая | 58 |
| 5. | Тактическая | 30 |
| 6. | Игровая | 28 |
| Общее количество часов | | 276 |

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность.

Тренер – преподаватель должен составлять для каждой группы план-график спортивной подготовки на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Примерный график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп (табл. 3).

Таблица 3

Примерный годовой график распределения учебных часов

| № п/ п | Содержание занятий | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | Всего часов |
|--------------|-----------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|----------------|
| | Теоретические занятия | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 2 | 2 | 2 | 18 |
| | Практические занятия: | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|
| | | | | | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 9 | 9 | 8 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 3. | Изучение и совершенствование техники игры | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 88 |
| 4. | Игровая | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 28 |
| Всего часов | | 33 | 32 | 30 | 27 | 25 | 25 | 24 | 26 | 26 | 276 |

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физкультуры, спортивные секции, СШ, СШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Развитие футбола в России и за рубежом

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания История возникновения футбола в России и развитие его. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях / Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры/. Всероссийские и международные юношеские соревнования. Соревнования на приз клуба «Кожаный мяч». Первенство МФС «Приволжье» Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, ФИФА, УЕФА. Лучшие российские команды, тренеры и игроки

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

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Органы выделения. Обмен веществ. Теплорегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регуляторных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

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

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

Закаливание Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом. Использование естественных природных сил /солнца, воздуха и воды/ для закаливания организма

Питание: Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвоемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособности спортсмена

Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж.

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

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи /до врача/. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды . Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы /закрытые и открытые/. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших.

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

Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддерживания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых футболистам.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

2.2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Понятие о строю, 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.

Обще развивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение 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, полуспагат; 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).

Плавание

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

2.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для воспитания силы

Приседание с отягощением /гантеля, 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. Сжимание 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 на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

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 мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом /вправо и влево/, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег /с повторными скачками на одной ноге/.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - 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.

2.4. Техническая и тактическая подготовка

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

На ограниченной площадке /20x20 м/ находятся две группы игроков /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 занимающихся 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 ударам.

В защите:

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

Тактика вратаря.

- 1.уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»,
- 2.разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру /после ловли/ открывшемуся партнеру,
- 3.занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Таблица 4

Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке футболистов

| Возраст | 6-8 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 |
|------------------------------------|-----|------|-------|-------|-------|-------|
| Ловкость | И | И | В | Ц | | |
| Координация | П | П | П | Ц | Ц | Ц |
| Равновесие | И | И | И | И | | |
| Гибкость | | В | И | Ц | | |
| Быстрота | Ц | Ц | В | И | | |
| Наращивание скорости движения | | | В | И | | |
| Сила | | | | И | И | |
| Развитие скоростно-силовых качеств | | | | В | В | |
| Общая выносливость | И | | И | | И | |
| Скоростная выносливость | | | В | | | |
| Скоростно-силовая выносливость | | | | | | |
| Работоспособность | | | | | И | И |
| Реакция на движущийся объект | | И | И | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|----|----|
| Интенсивное формирование систем организма | | | O | O | O | |
| Половое созревание | | | | | OC | OC |
| Не способность к продолжительной работе | O | O | | | | |
| МХ темпы прироста роста | | | | | | O |
| Школа футбола | | | | O | O | O |
| Легко овладевает простыми формами движения | O | O | O | | | |
| Начальное обучение технике | | | O | | | |
| Лучший возраст обучаемости | | | | | O | |
| Обучение навыкам «ведущей» стороны | O | O | O | O | O | |
| Обучение навыкам «неведущей» стороны | | | | | O | O |
| Выбор игрового амплуа | | | | | | |
| Выполнение технических приемов в усложненных условиях | | | | | | O |

Условные обозначения: И – интенсивное развитие

В – наиболее высокие темпы развития

Ц – целенаправленное развитие

П – развивается плохо

С – снижение показателей

О – основной период

3. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки футболиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико – тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально – волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Проблемы в морально – волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений футбольных команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

- Морально – волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:
- Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
- Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
- Общественную активность.
- Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - товарищество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
- Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.
- Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества спортсмена. Кроме перечисленных имеется большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий футболом. Кроме того, следует воспитывать способность футболиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

4. Воспитательная работа

Эффективность воспитательной работы с футболистами во многом зависит от чёткости её планирования, от умения тренера-преподавателя ставить правильные задачи и использование для их решения широкого и разнообразного арсенала форм, средств и методов. Для каждой учебной группы составляется годовой план воспитательной работы. При планировании воспитательного процесса тренер-преподаватель учитывает специфику деятельности спортивной школы, которая заключается в том, что для проведения воспитательной работы имеется возможность использовать то время, которое отводится на учебно-тренировочные занятия.

Тренеры-преподаватели, работающие с учащимися должны стремиться к тому, чтобы в ходе учебно-тренировочного процесса формировать у учащихся сознательное, творческое отношение к труду, высокую организованность и требовательность к себе, бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, чёткая организация учебно-тренировочной работы.

Большое внимание необходимо уделять развитию патриотизма, уважения к партнёрам и старшим товарищам.

Большую помощь в воспитании учащихся могут оказать встречи с известными спортсменами, выпускниками школы, ветеранами труда и Великой Отечественной войны.

Определённое место в воспитательном процессе с футболистами отводится соревнованиям. Напряжённая атмосфера соревнований способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. В ходе соревнований так же проверяется использование технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

Литература

1. Аркадьев, Б.А. Тактика футбольной игры. – М.: Изд-во Физическая культура и спорт, 1962. – 169 с.
2. Апухтин, Б.Т. Обманные приемы в футболе. - М.: Изд-во Физическая культура и спорт, 1969. – 143 с.
3. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов / В.В. Варюшин// Спорт в школе.-2009 - № 12, 13, 14, 15.
4. Гриндер, К. Физическая подготовка футболистов. - М.: Изд-во Физическая культура и спорт, 1976. – 203 с.
5. Конов, И.И. Игра нападающих. - М.: Изд-во Физическая культура и спорт, 1967. – 86 с.
6. Калинин, А.П. Игра защитников. - М.: Изд-во Физическая культура и спорт, 1967. – 102 с.
7. Латышев, Н.Г. Судейство соревнований по футболу. - М.: Изд-во Физическая культура и спорт, 1966. – 82 с.
8. Лясковский, К.П. Техника ударов. - М.: Изд-во Физическая культура и спорт, 1972. – 125 с.
9. Подготовка молодого футболиста / под ред. Яноша Палфана. - М.: Изд-во Физическая культура и спорт, 1973. – 166 с.
10. Парамонов, А.А. Игра полузащитников. - М.: Изд-во Физическая культура и спорт, 1967. – 90 с.
11. Рогальский, Н. Футбол для юношеской / Н. Рогальский, Э. Дегель. - М.: Изд-во Физическая культура и спорт, 1971. – 130 с.
12. Сушков, М.П. Футбол. - 6-е изд. - М.: Изд-во Физическая культура и спорт, 1966. – 113 с.
13. Фокин, Е.В. Игра вратаря. - М.: Изд-во Физическая культура и спорт, 1966. – 89 с.
14. Футбол: учебное пособие для тренеров. - 2-е изд. - М.: Изд-во Физическая культура и спорт, 1969. – 104 с.
15. Футбольная энциклопедия. – М.: Изд-во. АСТ, 2001. – 330 с.
16. Хаддерготт, К.Х. - Новая футбольная школа. – М.: Изд-во Физическая культура и спорт, 1976. – 223 с.
17. Штуденер, Х. Тренировка футболистов. - М.: Изд-во Физическая культура и спорт, 1970. – 158 с.

Литература для учащихся

1. Кузнецов, А.А. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) [Текст]:/ А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 112 с. +4 с. вкл., ил.
2. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (13-15 лет) [Текст]:/ А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 208 с. +4с. вкл., ил.
3. Кузнецов, А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет) [Текст]:/ А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 312 с. +4с. вкл., ил.