

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Чертковская детско-юношеская спортивная школа**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по футболу на 2017-2018 учебный год  
группа учебно-тренировочного этапа  
2-го года обучения  
(УТ-2)**

**Составитель:**  
**Мыщик Олег Евгеньевич,**  
**тренер-преподаватель**

**п. Чертково  
2017 г.**

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Требования к уровню освоения программы.....	5
3. Учебно-тематическое планирование.....	6
4. Содержание рабочей программы .....	9
4.1. Теоретическая подготовка.....	10
4.2. Общая физическая подготовка.....	13
4.3. Специальная физическая подготовка.....	16
4.4. Техническая подготовка.....	17
4.5. Тактическая подготовка.....	23
4.6. Интегральная подготовка.....	25
4.7. Психологическая подготовка.....	27
4.8. Игровая подготовка. Соревнования.....	28
4.9. Инструкторская и судейская практика.....	30
5. Средства контроля уровня обучения.....	31
6. Литература .....	38

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по футболу разработана на основании Типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки по футболу для ДЮСШ и СДЮШОР, дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по футболу в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ,
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"
- Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Чертковская детско-юношеская спортивная школа. Программа рассчитана на подготовку юных футболистов

В программе отражены: задачи работы с обучающимися в группе учебно-тренировочного этапа 2-го года обучения, содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки в годичном цикле на учебный год, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря. В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

### **Основные задачи данного этапа подготовки:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;

- создание устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в футбол;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной и воспитательной работы. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативных требований по общей физической и специальной подготовке.

*Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются:*

теоретические и групповые практические занятия,  
 тренировки по индивидуальным планам,  
 календарные соревнования, учебные и товарищеские игры,  
 занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,  
 воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Этап обучения	Учебно-тренировочный 2-го года обучения (начальной специализации)
Количество учебных недель	42
Количество часов в неделю	12
<b>Количество часов в год</b>	<b>504</b>

Рабочая программа рассчитана на **504 часа** подготовки.

Режим занятий: **4 раза в неделю по 3 академических часа (3\*45= 135)**

Занятия проводятся на базе МФСЗ и МФСП МБОУ ДО Чертковская ДЮСШ

## 2. Требования к уровню освоения программы

### К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владели следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в футбол.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
5. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию.
6. Осуществляют переход от обороны к атаке.
7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
8. Умеют оценивать свои игровые действия.
9. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
10. Приобретают практику судейства игр.

У обучающихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

### *Ожидаемые результаты*

- Высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований;
- высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности;
- прочное овладение технико-тактическим арсеналом игры в футбол;
- овладение морально-волевыми качествами;

высокие и стабильные спортивные результаты

### 3. Учебно-тематический план

Учебно-тематическим планом предусматриваются следующие предметные области: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, технико-тактическая подготовка (интегральная), соревновательная подготовка, инструкторская практика, контрольные испытания.

#### Годовой учебный план

Разделы программы	Всего часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Теоретическая подготовка	14	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	82	8	9	8	8	7	8	8	9	7	8	2
Специальная физическая подготовка	46	5	6	5	5	2	3	5	6	3	5	1
Техническая подготовка	148	14	16	15	15	13	13	15	15	14	14	4
Тактическая подготовка	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
Интегральная подготовка	130	13	14	13	13	11	12	13	14	13	13	1
Психологическая подготовка	17	-	1	2	3	1	2	2	2	2	2	-
Соревновательная подготовка	24	1	3	2	3	1	3	2	4	2	2	1
Инструкторская и судейская практика	14	-	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1
Медицинский осмотр	3	3										
Контрольные испытания	6	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	
<b>Всего</b>	<b>504</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>39</b>	<b>45</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>45</b>	<b>51</b>	<b>12</b>

## Учебно-тематическое планирование

1.	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	<b>14 часов</b>
	Развитие футбола в России и за рубежом.	2
	Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2
	Гигиенические знания и навыки. Режим дня. Здоровый образ жизни.	2
	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	2
	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	2
	Общая и специальная физическая подготовка.	1
	Техническая и тактическая подготовка	1
	Техника безопасности в спортивном зале	2
2.	<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	<b>487 часов</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b></li> <li>• Общеразвивающие упражнения</li> <li>• Строевые упражнения</li> <li>• Беговые перемещения</li> <li>• Акробатические упражнения</li> <li>• Легкоатлетические упражнения</li> <li>• Подвижные и спортивные игры, эстафеты</li> </ul>	<b><u>82</u></b> 20 10 15 10 15 12
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b></li> <li>• Упражнения для развития специальной быстроты</li> <li>• Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</li> <li>• Упражнения для развития специальной выносливости</li> <li>• Упражнения для развития специальной ловкости</li> </ul>	<b><u>46</u></b> 12 11 12 11
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Техническая подготовка</b></li> <li>• <b>Техника владения мячом полевого игрока</b></li> <li>– Удары по мячу ногами</li> <li>– Удары по мячу головой</li> <li>– Остановки мяча</li> <li>– Ведение мяча</li> <li>– Обманные движения (финты)</li> <li>– Отбор мяча</li> <li>– Вбрасывание мяча</li> </ul>	<b><u>148</u></b> <b>91</b> 13 13 13 13 13 13 13

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Техника владения мячом вратаря</b></li> </ul>	<b>57</b>
	– Ловля мяча	15
	– Отбивание мяча	14
	– Перевод мяча	14
	– Броски мяча	14
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Тактическая подготовка</b></li> </ul>	<b><u>20</u></b>
	<b>Тактика нападения</b>	7
	– Индивидуальная	2,5
	– Групповая	2
	– Командная	2,5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Тактика защиты</b></li> </ul>	7
	– Групповая	2,5
	– Индивидуальная	2
	– Командная	2,5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Тактика игры вратаря</b></li> </ul>	6
	– Действия вратаря в обороне	2
	– Действия вратаря в атаке	2
	– Руководство действиями партнёров	2
	▪ <b>Технико-тактическая подготовка (интегральная)</b>	<b><u>130</u></b>
	▪ <b>Психологическая подготовка</b>	<b><u>17</u></b>
	▪ <b>Игровая подготовка (соревновательная)</b>	<b><u>24</u></b>
	▪ <b>Инструкторская практика</b>	<b><u>14</u></b>
3.	<b>СДАЧА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ</b>	<b>6</b>
4.	<b>МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР</b>	<b>3</b>
5.	<b>УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	<b>*</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>504</b>

**\*Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий**



#### 4. Содержание рабочей программы.

Основными формами обучения игры в футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используют фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся.

#### Задачи на учебно-тренировочном этапе

Компоненты системы подготовки	УТ
Теоретическая подготовка	Создать представление о системе подготовки и контроле за состоянием спортсмена
Физическая подготовка	Заложить базу СФП путем использования специальных упражнений
Техническая подготовка	Совершенствовать технику.
Медико-биологический контроль	Определение развитие функциональных систем организма обучающихся
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств и индивидуальное определение целей и задач на этап подготовки
Инструкторская и судейская практика	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству районных соревнований.

#### 4.1 Теоретическая подготовка(для всех возрастных групп)

**Формы теоретических занятий:** беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

**Организация:** специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего футболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

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

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

#### *План теоретической подготовки*

№ п/п	Тема	Содержание
1	<i>Развитие футбола в России и за рубежом.</i>	Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и российские юношеские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

2	<p><b><i>Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</i></b></p>	<p>Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.</p> <p>Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.</p>
3	<p><b><i>Гигиенические знания и навыки. Режим дня. Здоровый образ жизни.</i></b></p>	<p>Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма</p>
4	<p><b><i>Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.</i></b></p>	<p>Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.</p> <p>Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.</p> <p>Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.</p> <p>Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.</p>
5	<p><b><i>Правила игры. Организация и проведение</i></b></p>	<p>Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>Значение спортивных соревнований. Требования,</p>

	<b><i>соревнований.</i></b>	<p>предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.</p> <p>Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления.</p> <p>Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.</p>
6	<b><i>Общая и специальная физическая подготовка.</i></b>	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Характерные особенности общеразвивающих упражнений. Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания.</p> <p>Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.</p> <p>Круглогодичность занятий по физической подготовке.</p> <p>Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.</p>
7	<b><i>Техническая и тактическая подготовка</i></b>	<p>Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приёмов: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, вбрасывания мяча, основных технических приёмов игры вратаря.</p> <p>Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 – 4 – 3 – 3, 1 – 4 – 4 – 2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.</p> <p>Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую</p>

		<p>зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.</p> <p>Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне).</p> <p>Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».</p> <p>Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p><u>Тактика вратаря.</u> Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.</p>
8	<b><i>Техника безопасности в спортивном зале</i></b>	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.
9	<b><i>Места занятий, оборудование, инвентарь.</i></b>	<p>Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля.</p> <p>Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.</p> <p>Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.</p>

## 4.2 Общая физическая подготовка

Основополагающую роль в подготовке футболистов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц.

Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годового цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

<b><u>Строевые упражнения</u></b>	Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
<b><u>Упражнения для рук и плечевого пояса.</u></b>	Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.
<b><u>Упражнения для ног</u></b>	Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
<b><u>Упражнения для шеи и туловища</u></b>	Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.
<b><u>Упражнения для всех групп мышц</u></b>	Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).
<b><u>Упражнения для развития</u></b>	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

<b><u>силы</u></b>	Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.
<b><u>Упражнения для развития быстроты</u></b>	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе
<b><u>Упражнения для развития гибкости</u></b>	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
<b><u>Упражнения для развития ловкости</u></b>	Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов
<b><u>Упражнения типа «полоса препятствий»:</u></b>	с перелезанием, про-лезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон
<b><u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</u></b>	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями.

	Эстафетыкомбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
<b><u>Упражнения для развития общей выносливости.</u></b>	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

### 4.3 Специальная физическая подготовка

**Специальная физическая подготовка** – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости

***В специальной физической подготовке используются упражнения:***

<b><u>Упражнения для развития специальной быстроты.</u></b>	<i>Упражнения для развития стартовой скорости.</i> По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.)
	<i>Упражнения для развития дистанционной скорости.</i> Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.
	<i>Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.</i> Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или



	остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег».
<b><u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</u></b>	приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
<b><u>Упражнения для развития специальной выносливости</u></b>	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.
<b><u>Упражнения для развития специальной ловкости</u></b>	Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. 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. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

#### **4.4 Техническая подготовка.**

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

## **• Техника владения мячом полевого игрока**

### Удары по мячу ногами

Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

*Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами:*

- удары по неподвижному мячу с места,
- удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара),
- удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега.

*При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование:* сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

Удар внутренней стороной стопы часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

Удар серединой подъема в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

Удар внутренней частью подъема в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

Удар внешней частью подъема применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

Удар носком чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

Удар пяткой применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резаные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

Резаный удар внутренней частью подъема выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении резаного удара внешней частью подъема нога также соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

*Удар с лета* - один из наиболее сложных технических приемов игры.

*Удары с полублета* выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

#### Удары по мячу головой

Удары головой - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.

Удар лбом с места.

Удар головой в прыжке.

Удар боковой частью головы.

#### Остановки мяча

Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

Остановка катящегося мяча подошвой выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

### Ведение мяча

Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

### Обманные движения (финты)

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Финт «ложный замах на удар». Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

Финт «ложная остановка». Осваивается данный прием в парах.

Финт «подбрось мяч». Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

Финт «оставь мяч партнеру». В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

Финт «переступание через мяч». Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу.

### Отбор мяча

Начинающим футболистам следует знать все существующие способы отбора мяча: перехват, отбор толчком в разрешенную часть туловища и, наконец, подкат.

Отбор мяча перехватом применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

Отбор мяча толчком - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

Отбор мяча подкатом - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

### Вбрасывание мяча

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

### **• Техника владения мячом вратаря**

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

### Ловля мяча

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

Ловля мяча в падении - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

#### Отбивание мяча

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу одним или двумя кулаками.

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

#### Перевод мяча

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. Труднодосягаемые мячи переводят в падении.

#### Броски мяча

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Бросок мяча сверху - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Бросок мяча сбоку отличается значительной дальностью, но менее точен.

Бросок мяча снизу используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

Бросок мяча двумя руками используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

#### **4.5 Тактическая подготовка.**

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определённом плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

##### **• Тактика нападения**

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

##### ***Индивидуальная тактика***

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

##### ***Групповая тактика***

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

### ***Командная тактика***

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

#### **• Тактика защиты**

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

### ***Индивидуальная тактика***

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

### ***Групповая тактика***

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».



### ***Командная тактика***

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

#### **• Тактика игры вратаря**

Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

#### ***Действия вратаря в обороне***

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря в воротах и на выходах.

#### ***Действия вратаря в атаке***

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

#### ***Руководство действиями партнёров***

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

#### **4.6. *Интегральная подготовка***

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.

При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоничное развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного виде спорта.

##### **Интегральная подготовка на учебно-тренировочном этапе**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических действий.

4. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

6. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами; игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

7. Контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

#### **4.7. Психологическая подготовка**

*Психологическая подготовка* направлена на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств, а также развитие тех качеств личности, которые в большей мере обеспечивают успех в конкретном виде спорта. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тренировочных занятий, соревнований.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2. Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);

3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5. Развитие способности управлять своими эмоциями;

6. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

1. Осознание игроками задач на предстоящую игру;
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

#### 4.8. Игровая подготовка. Соревнования (для всех возрастных групп).

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

<u>Учебные игры:</u>	<p>Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.</p> <p>Игру на <i>одной стороне площадки проводят так.</i> Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.</p> <p>В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если</p>
----------------------	--

	<p>обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.</p> <p>Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, тренер-преподаватель вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.</li> <li>2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.</li> <li>3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.</li> <li>4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.</li> </ol> <p>В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:</p> <p><u>Основы игры в футбол</u>: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.</p> <p>Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.</p>
<p><u>Спортивные игры:</u></p>	<p>Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться</p>

	по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.
<u>Эстафеты:</u>	Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

**Соревнования.** При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

3. Районные

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

#### 4.9. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Составить конспект и провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.

2. Вести протокол игры.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

## **5. Система контроля и зачетные требования.**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям футболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

**Цель контроля** – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся.

<b>Вид контроля</b>	<b>Цель контроля</b>	<b>Методы и формы</b>	<b>Сроки провед.</b>	<b>Отслеживание результатов</b>
Начальный (входящая аттестация)	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных норм.тестов	Август	Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий (текущая аттестация)	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных норм.тестов	Январь	Внести изменения, добавления
Промежуточный (промежуточная аттестация)	Определить результат учебной деятельности за год	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа



## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

### ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№ п/п	Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет	Баллы
1.	Бег 30м (сек)	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	4.2	4.1	5
		5.6	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	4.2	4
		5.9	5.6	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	3
2.	Бег 60м (сек)	10.0	9.8	9.6	9.2	8.8	8.4	-	-	-	5
		10.5	10.0	9.8	9.4	9.0	8.6				4
		10.8	10.2	10.0	9.6	9.2	8.8				3
3.	Бег 100м (сек)	-	-	-	-	-	-	13.2	12.9	12.6	5
								13.5	13.2	12.9	4
								14.0	13.5	13.2	3
4.	Бег 300м (сек)	59.0	58.0	57.0	-	-	-	-	-	-	5
		1.20	59.0	58.0							4
		1.34	1.20	59.0							3
5.	Бег 500м (сек)	-	-	-	1.45	1.40	1.30	-	-	-	5
					1.55	1.45	1.35				4
					2.0	1.55	1.40				3
6.	Бег 800м (сек)	-	-	-	-	-	-	2.35	2.30	2.26	5
								2.40	2.35	2.30	4
								2.50	2.40	2.35	3
7.	6-минутный бег	-	-	-	1500	1400	-	-	-	-	5
					1.600	1500					4
					1700	1600					3
8.	12-минутный бег (тест Купера)		-	-	-	3250	3200	3150	3100	3000	5
						2.350	3300	3250	3200	3100	4
						3450	3400	3350	3300	3200	3
9.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	200	220	225	240	250	255	5
		150	160	170	190	210	220	230	245	250	4
		130	150	160	180	200	215	225	240	245	3
10.	Тройной прыжок с места (см)	4.50	4.60	5.20	5.60	6.00	-	-	-	-	5
		4.20	4.20	5.10	5.40	5.60					4
		3.80	3.80	4.90	5.20	5.40					3
11.	Пятерной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	12м	12.5м	13м	13.5м	5
							11м	12м	12.5м	13м	4
							9.5м	11м	12м	12.5м	3
<b>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ</b>											
1.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6	4.5	5
		6.8	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6	4
		7.2	6.8	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	3
2.	Бег 5*30м с ведением мяча (сек)	-	-	-	30.0	28.0	27.0	26.0	24.0	23.5	5
					32.0	30.0	28.0	27.0	26.0	24.0	4
					35.0	32.0	30.0	28.0	27.0	26.0	3
3.	Удар по мячу на дальность – сумма	-	20	25	30	35	40	45	50	55	5
			15	20	25	30	35	40	45	50	4
			10	15	20	25	30	35	40	45	3

	ударов правой и левой ногой (м)										
4.	Вбрасывание мяча на дальность	12 10 8	13 12 10	14 13 12	15 14 13	17 15 14	19 17 15	21 19 17	23 21 19	25 23 21	5 4 3
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ</b>											
1.	Удар по мячу на точность (число попаданий)	6 4 3	6 5 4	7 6 5	7 6 5	8 7 6	8 7 6	8 7 6	8 7 6	8 7 6	5 4 3
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	-	-	-	10.0 10.5 9.0	9.5 10.0 10.5	9.0 9.5 10.0	8.7 9.0 9.5	8.5 8.7 9.0	8.3 8.5 8.7	5 4 3
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	8 6 4	10 8 6	12 10 8	20 16 14	25 20 16	26 25 20	21 20 16	23 20 16	25 22 20	5 4 3
<b>ДЛЯ ВРАТАРЕЙ</b>											
1.	Удар по мячу ногой с рук и дальность (м)	-	-	-	30 28 24	34 30 28	38 34 30	40 38 34	43 40 38	45 43 40	5 4 3
2.	Доставание подведенного мяча в прыжке (см)	-	-	-	45 40 35	50 45 40	55 50 45	58 55 50	60 58 55	62 60 58	5 4 3
3.	Бросок на дальность рукой (м)	-	-	-	20 18 16	24 20 18	26 24 20	30 26 24	32 30 26	34 32 30	5 4 3

## Содержание и методика контрольных испытаний УТ

### Общая физическая подготовка

**1. Бег на 30;60; 100;300;500;800 м** выполняется с высокого старта на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

**2. 6-ти минутный бег.** На секундомере засекается 6 минут, в течение которых испытуемый должен преодолеть как можно большее расстояние. Если участник теста переходит на шаг, секундомер не останавливается. Через 6 минут преодоленная дистанция измеряется в метрах.

**3. 12-минутный бег (тест Купера)** На секундомере засекается 12 минут, в течение которых испытуемый должен преодолеть как можно большее

расстояние. Если участник теста переходит на шаг, секундомер не останавливается. Через 12 минут преодоленная дистанция измеряется в метрах.

**4. Прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности.

Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок.

Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

**5. Тройной прыжок с места** проводятся на нескользкой поверхности.

Техника его выполнения делится на следующие этапы:

- 1-е отталкивание спортсмена с двух ног;
- полет его в 1-м шаге;
- 2-е отталкивание;
- полет во 2-м шаге;
- 3-е отталкивание;
- полет;
- и, наконец, приземление на обе ноги.

В тройном прыжке чередование ног осуществляется поочередно, то есть с обеих ног - на левую, затем - на правую, снова на левую и после этого на две. Так же, как и в прыжке с места, выполняется отталкивание с 2 ног. После этого спортсмен, сгибая ногу в коленном суставе, выносит ее вперед, голень должна быть направлена чуть вперед или вниз. Вторая нога спортсмена задерживается сзади, немного согнутая при этом в коленном суставе (так называемый полет в шаге). Затем прыгун ставит на грунт находящуюся впереди ногу "загребавшей" постановкой. Вторая нога одновременно выводится вперед маховым движением, помогая осуществить отталкивание одной ногой. Затем повторяется полет в шаге, но с другой ноги. Подобным образом совершается и 3-е отталкивание. Прыгун в третьем полете подтягивает к маховой ноге толчковую, сгибая ее в коленном суставе, а затем выполняет приземление, приближая к груди колени (само приземление аналогично выполняемому в прыжках с места).

Результат: длина прыжка в сантиметрах в лучшей из двух попыток.

Общие указания и замечания: те же, что при одинарном прыжке в длину.

Если испытуемый сделал ошибку при прыжке («сбился» с ритма, оступился и пр.), то ему предоставляется дополнительная попытка.

**6. Пятёрной прыжок с места.** Прыжок выполняется на нескользкой поверхности.

Испытуемый, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед и, попеременно отталкиваясь правой и левой ногой, приземляется на обе ноги.

Результат: длина прыжка в сантиметрах в лучшей из двух попыток.

Общие указания и замечания: те же, что при одинарном прыжке в длину.

Если испытуемый сделал ошибку при прыжке («сбился» с ритма, оступился и пр.), то ему предоставляется дополнительная попытка.

### Специальная физическая подготовка

**1. Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

**2. Бег 5x30 м с ведением мяча.** Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

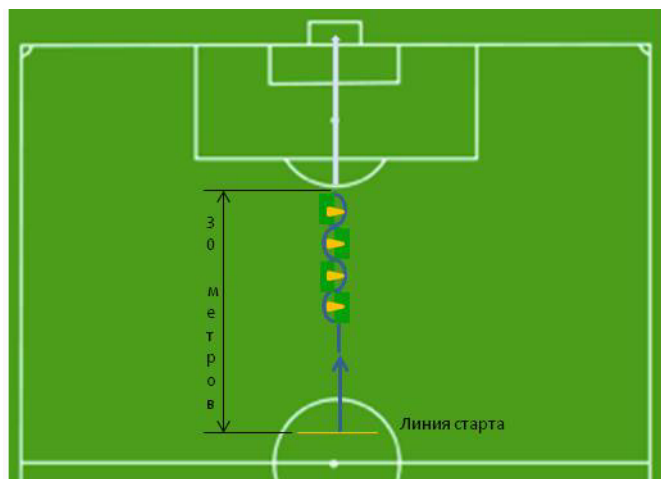
**3. Удар по мячу на дальность** выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальность мяча производится от места удара до точки касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

**4. Вбрасывание мяча на дальность** выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору 2 м. мяч упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

### Техническая подготовка

*для полевых игроков*

**1. Удар по воротам на точность** выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с линии штрафной. Мяч посылают по воздуху в заданную треть ворот. Учитывается сумма попаданий.



**2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам** выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м о штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще 3 стойки), и, не доходя до

штрафной площади, 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 лучший результат.

**3. Жонглирование мячом** выполняется ударами стопой (серединой подъема,



внутренней и внешней частями) правой и левой ногами. В зачет фиксируются удары, произведенные при смене ноги. Тестовое упражнение выполняется в отведенной зоне. В зоне должен находиться только испытуемый.

Дается 3-и попытки, засчитывается лучший результат.

#### Для вратарей

**1. Удар по мячу ногой с рук на дальность** (разбег не более 4 шагов) – выполняется с разбега, не выходя за пределы штрафной площадки, по коридору шириной не более 10 метров. Мяч, упавший за пределы коридора не засчитывается. Делается 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**2. Доставка подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке** – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается 3 попытки. Учитывается лучший результат

**3. Выбрасывание мяча рукой на дальность** (разбег не более 4 шагов) выполняется в коридоре шириной не более 3 метров.

## 6. Литература

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Количество
1	2	3
1.	В.П., Губа П.В.Кващук, Краснощеков В.В., П.Ф.Ежов, В.А.Блинов Программа по футболу, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2010г	1
2.	Правила проведения соревнований по футболу, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2010г	1
3.	А.А.Кузнецов г. Москва, «Олимпия Человек» – 2007 г. Футбол настольная книга детского тренера 1 этап ( 8-10 лет)	1
4.	А.А.Кузнецов г. Москва, «Олимпия Человек» – 2007 г. Футбол настольная книга детского тренера 2 этап ( 11-12 лет)	1
5.	Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.	1
6.	Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. г. Москва, ИГ «Граница» - 2008 г.«Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9лет»	3
7.	И.И. Столов, В.В. Ивочкин, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2007г.- «Спортивная школа: начальный этап»	1
8.	Г.В. Монаков, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2007г.-«Подготовка футболистов»	1
9.	С.Н. Андреев, Э.Г.Алиев, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2007г «Мини-футбол в школе»	8
10.	В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г.Алиев, Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2008г «Мини-футбол игра для всех»	5
11.	И.П.Космина, А.П.Паршиков, Пузырь Ю.П., Москва, Изд-во «Советский спорт» - 2003 г. «Спорт в школе».	1
12.	Мишель Платини, Москва, Изд-во «Физкультура и спорт» - 1990 г. «Жизнь как матч»	3