

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-методического совета

протокол № 1

от « 30 » августа 2017 г.



«ВЕРЖДАЮ»

Моржинский А.Т.

№ 431

от « 30 » августа 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка с элементами футбола»

Автор (составитель): Громенко-Белов Вадим Викторович,  
педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей, осваивающих программу: 5-9 лет

Срок реализации программы: 4 года

Всеволожск

2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке программы «Общая физическая подготовка в элементах футбола» использован богатый опыт одного из известнейших отечественных специалистов по футболу М.А. Годика, изложенный в учебно-методическом пособии «Физическая подготовка футболистов», основополагающие методики из опыта специалистов *Санкт-Петербургской академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта*.

### **Нормативно-правовая база:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами футбола» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
- Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 1008 от 29.08.13);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Указа Президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (№ 761 от 01.06.2012 г.);
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (№ 124-ФЗ от 24.07.98);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 гг.» (№ 1493 от 30.12.15);
- Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (№ 1125 от 27.12.13);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ от 04.12.07);
- Устава МБОУДО ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

### **Актуальность программы.**

В нашей стране уделяется большое внимание футболу. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, воспитывает волю к победе, развивает морально-волевые качества. Данная программа предполагает организованные развивающие и тренировочные занятия, что является важной частью здорового образа жизни.

**Отличительной особенностью программы** является разностороннее физическое развитие детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста на основе использования специальных тренировочных упражнений и освоения элементов игры в футбол. Все занимающиеся в детском объединении делятся на группы в зависимости от возраста и физической подготовленности.

### **Цель программы:**

- всестороннее физическое развитие и оздоровление детей путем приобщения к систематическим занятиям спортом с использованием специальных упражнений по футболу.

### **Задачи программы:**

#### ***Обучающие:***

- обучить правилам игры в футбол;
- обучить приемам техники владения мячом, технике отбора мяча и основами тактики игры.

#### ***Развивающие:***

- развивать физические качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- содействовать укреплению здоровья;
- развивать навыки командного взаимодействия.

#### ***Воспитательные:***

- формировать волевые и морально-этические качества личности;
- формировать потребность в систематических занятиях спортом;
- воспитывать навыки здорового образа жизни.

## **Организационно-педагогические условия**

**Срок реализации программы** – 4 года.

**Возраст учащихся** – 5-9 лет.

**Наполняемость группы** – 10-12 учащихся.

**Режим занятий:**

1 год обучения (возраст учащихся 5-6 лет)– 2 раза в неделю по одному академическому часу (30 минут), 72 часа в год;

2 год обучения (6-7 лет) – 4 раза в неделю по одному академическому часу (40 минут), 144 часа в год;

3 год обучения (7-8 лет) – 4 раза в неделю по одному академическому часу (45 минут), 144 часа в год;

4 год обучения (8-9 лет) – 3 раза в неделю по два академических часа (45 минут), 216 часов в год.

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации образовательной деятельности учащихся:**  
групповая, всем составом,

**Формы занятий:**

- учебное занятие;
- тренировка;
- игра;
- эстафета;
- соревнование.

**Условия реализации программы.**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- спортивная площадка на улице (футбольное поле), футбольное поле с искусственным газоном;
- спортивный зал – для занятий в зависимости от метеорологических условий;
- переносные ворота – 4 шт.;
- спортивный инвентарь для игры в футбол (мячи, конусы разного размера, стойки, фишки, накидки);
- тренажеры для развития различных групп мышц (скакалки, обручи, жгуты, лесенка, перекладины и т.д.).

**Планируемые результаты.**

В результате освоения программы учащиеся:

будут знать правила игры в футбол;

освоят основные технические навыки владения мячом;

разовьют скоростно-силовые качества, ловкость, выносливость;

приобретут тактические игровые навыки;

приобретут навыки командного взаимодействия;

укрепят здоровье;

приобретут опыт участия в соревнованиях.

### Система оценки результатов освоения программы.

Для оценки результативности реализации программы используются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- беседа
- опрос;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится в мае в форме сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и технике игры в футбол (приложение к программе). Итоговая аттестация по программе проходит путем сдачи нормативов и участия в соревнованиях.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов по годам обучения			
		1 год	2 год	3 год	4 год
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	5	5	9	9
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b>	65	137	133	207
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	22	48	40	65
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	21	44	44	66
2.3.	Технико-тактическая подготовка	18	42	46	70
2.4.	Соревновательная подготовка	2	3	3	4
	Участие в спортивных соревнованиях	-	Согласно плану спортивных мероприятий		
<b>3.</b>	<b>Промежуточная и итоговая аттестация</b>	2	2	2	2
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>216</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	5	5	-	беседа
2.	Практические занятия	65	-	65	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	22	-	22	наблюдение, эстафеты
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	21	-	21	наблюдение, эстафеты
2.3.	Технико-тактическая подготовка	18	-	18	наблюдение, спортивные игры
2.4.	Соревновательная подготовка	2	-	2	наблюдение
3.	Промежуточная аттестация	2	-	2	сдача нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

### 2 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	5	5	-	беседа
2.	Практические занятия	137	-	137	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	48	-	48	наблюдение, эстафеты
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	44	-	44	наблюдение, эстафеты
2.3.	Технико-тактическая подготовка	42	-	42	наблюдение, спортивные игры
2.4.	Соревновательная подготовка	3	-	3	соревнование
3.	Промежуточная аттестация	2	-	2	сдача нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>5</b>	<b>139</b>	

### 3 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	9	9	-	опрос
2.	Практические занятия	133	-	133	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	-	40	наблюдение, эстафеты
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	44	-	44	наблюдение, эстафеты
2.3.	Технико-тактическая подготовка	46	-	46	наблюдение, спортивные игры
2.4.	Соревновательная подготовка	3	-	3	соревнование
3.	Промежуточная аттестация	2	-	2	сдача нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>9</b>	<b>135</b>	

### 4 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	9	9	-	опрос
2.	Практические занятия	205	-	205	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	65	-	65	наблюдение, эстафеты
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	66	-	66	наблюдение, эстафеты
2.3.	Технико-тактическая подготовка	70	-	70	наблюдение, спортивные игры
2.4.	Соревновательная подготовка	4	-	4	соревнование
3.	Итоговая аттестация	2	-	2	сдача нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>205</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Специфика занятий физической культурой и спортом заключается в многократном повторении упражнений, направленных на развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков, что обеспечивает хорошую физическую форму и успешную деятельность в определенном виде спорта. Поэтому описание содержания практической части занятий по всей программе по большей части совпадает. Вместе с тем в зависимости от года обучения идет увеличение количества часов по подразделам практической части за счет расширения времени на выполнение упражнений, эстафетных соревнований, командных игр. Все тренировки носят комбинированный характер.

### 1 год обучения

#### 1. Теоретические занятия. (5 часов)

Основные правила здорового образа жизни. Роль физических упражнений и занятий спортом в укреплении здоровья. Футбол как игра, способствующая развитию физических качеств и умения взаимодействовать в команде. Правила личной гигиены. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности на занятиях.

#### 2. Практические занятия. (65 часов)

##### 2.1. *Общая физическая подготовка (ОФП).* (22 часа)

*Строевые и порядковые упражнения.* Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну – две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

*Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища.* Упражнения для рук, ног и туловища без предметов. Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнения выполняют на носках. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в ручной мяч. Эстафеты, стимулирующие выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Относительно координационно-сложные упражнения с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся



игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения с помощью партнера. Шпагат продольный, поперечный, бабочка, складка и т.д.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Челнок, бег с равномерным изменением интенсивности скорости бега. Спортивные игры.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП). (21 час)**

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции. Игровые приемы (удары, обработка мяча, передачи мяча, ведение мяча). Разновидности челночного бега. Эстафеты.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Введение мяча сильной и слабой ногой; игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот; эстафеты, учебные игры и игровые упражнения.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Растяжка стоя, сидя, лежа, с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения на развитие гибкости с использованием шведской стенки.

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.* Различные виды челночного бега и игровые упражнения.

## **2.3. Техничко-тактическая подготовка. (18 часов)**

*Техническая подготовка.* Техника ведения и остановки мяча, технические приемы (удары, передача мяча, прием мяча, обводка). Правила и техника игры вратаря, полевых игроков.

*Тактическая подготовка.* Индивидуальные тактические действия: в условиях, приближенных к игре, в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Правильный выбор места, освобождение от опеки, грамотное использование численного превосходства. Упражнения с использованием рывков, остановок, поворотов и финтов. Приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча и финтов (согласно возможностям каждого этапа и возраста, соответственно). Игровые упражнения и двусторонние игры: 1 на 1, 2 на 2.

## **2.4. Соревновательная подготовка. (2 часа)**

Проведение игр с разделением на команды.

## **3. Промежуточная аттестация. (2 часа)**

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке и технике игры в футбол.

## 2 год обучения

### 1. Теоретические занятия. (5 часов)

Роль физических упражнений и занятий спортом в укреплении здоровья. Правила игры в футбол. Оборудование, инвентарь в футболе, спортивная форма футболиста. Основные правила здорового питания, режим дня. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Правила личной гигиены. Правила техники безопасности на занятиях.

### 2. Практические занятия. (137 часов)

#### 2.1. *Общая физическая подготовка (ОФП).* (48 часов)

*Строевые и порядковые упражнения.* Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну – две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

*Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища.* Упражнения для рук, ног и туловища без предметов. Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в ручной мяч. Эстафеты, стимулирующие выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Относительно координационно-сложные упражнения с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения с помощью партнера. Шпагат продольный, поперечный, бабочка, складка и т.д.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Челнок, бег с равномерным изменением интенсивности скорости бега. Спортивные игры.

#### 2.2. *Специальная физическая подготовка (СФП).* (44 часа)

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции. Игровые приемы (удары, обработка мяча, передачи

мяча, ведение мяча). Разновидности челночного бега. Эстафеты.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Ведение мяча сильной и слабой ногой; игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот; эстафеты, учебные игры и игровые упражнения.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Растяжка стоя, сидя, лежа, с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения на развитие гибкости с использованием шведской стенки.

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.* Различные виды челночного бега и игровые упражнения.

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка. (42 часа)**

*Техническая подготовка.* Техника ведения и остановки мяча, технические приемы (удары, передача мяча, прием мяча, обводка). Правила и техника игры вратаря, полевых игроков.

*Тактическая подготовка.* Индивидуальные тактические действия: в условиях, приближенных к игре, в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Правильный выбор места, освобождение от опеки, грамотное использование численного превосходства. Упражнения с использованием рывков, остановок, поворотов и финтов. Приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча и финтов (согласно возможностям каждого этапа и возраста, соответственно). Игровые упражнения и двусторонние игры: 1 на 1, 2 на 2.

### **2.4. Соревновательная подготовка. (3 часа)**

Участие в соревнованиях согласно плану спортивных мероприятий.

## **3. Промежуточная аттестация. (2 часа)**

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке и технике игры в футбол.

## **3 год обучения**

### **1. Теоретические занятия. (9 часов)**

Понятие «Физическая культура». Спорт как составная часть физической культуры. Возникновение футбола. Футбол в России. Футбол как наиболее популярный вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность футбола. Футбол – как вид и средство физического воспитания. Характеристика положительного влияния на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к питанию футболиста. Значение витаминов и минеральных солей. Особенности структуры и содержание игры в футбол.

## **2. Практические занятия. (133 часа)**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП). (40 часов)**

*Строевые и порядковые упражнения.* Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну – две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Переходы из исходного положения в упор сидя, в упор лежа, обратно в упор сидя, основная стойка.

*Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимание в упоре лежа, приседания на двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в ручной мяч. Бег на короткие дистанции (20 – 60 м). Выполнение простых общеразвивающих упражнений. Эстафеты, стимулирующие выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину, лесенка. Отжимания из упора лежа, уголок. Челнок. Упражнения со скакалками.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Относительно координационно-сложные упражнения с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения с помощью партнера.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Челнок, кросс, бег с равномерным изменением интенсивности скорости бега. Спортивные игры.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП). (44 часа)**

*Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног,* определяющих эффективность выполнения передвижения футболистов в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация езды на велосипеде, выполнение упражнения ножницы, лежа на спине. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). Бег на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением мяча. Упражнения с партнером.

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции. Игровые приемы (удары, обработка мяча, передачи мяча, ведение мяча). Разновидности челночного бега. Эстафеты.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Ведение мяча сильной и слабой ногой; смена тактики в ходе игры; игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот; эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Растяжка стоя, сидя, лежа, с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения на развитие гибкости с использованием гимнастической стенки.

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.* Различные виды челночного бега и игровые упражнения.

## **2.3. Техничко-тактическая подготовка. (46 часа)**

*Техническая подготовка.* Техника ведения мяча, технические приемы (удары, передача мяча, прием мяча, обводка). Правила и техника игры вратаря, полевых игроков, отработка смены тактики во время игры.

*Тактическая подготовка.* Индивидуальные тактические действия: в условиях, приближенных к игре, в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Правильный выбор места, освобождение от опеки, грамотное использование численного превосходства. Упражнения с использованием рывков, остановок, поворотов и финтов. Приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов. Игровые упражнения и двусторонняя игра: 4 на 4, 5 на 5.

#### **2.4. Соревновательная подготовка. (3 часа)**

Участие в соревнованиях согласно плану спортивных мероприятий.

### **3. Промежуточная аттестация. (2 часа)**

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

## **4 год обучения**

### **1. Теоретические занятия. (9 часов)**

Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Этапы развития футбола. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных футболистов в международных соревнованиях. Достижения футболистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского футбола в нашей стране. Характеристика положительного влияния на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию футболиста. Калорийность питания. Нормы потребления белков, жиров и углеводов. Режим дня и особенности питания в дни соревнований. Соревнования по футболу различного уровня. Просмотр видеороликов.

### **2. Практические занятия. (205 часов)**

#### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП). (65 часов)**

*Строевые и порядковые упражнения.* Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну – две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из

положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Переходы из исходного положения в упор сидя, в упор лежа, обратно в упор сидя, основная стойка.

*Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимание в упоре лежа, приседания на двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в ручной мяч. Бег на короткие дистанции (20 – 60 м). Выполнение простых общеразвивающих упражнений. Эстафеты, стимулирующие выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину, лесенка. Отжимания из упора лежа, уголок. Челнок. Упражнения со скакалками.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Относительно координационно-сложные упражнения с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения с помощью партнера.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Челнок, кросс, бег с равномерным изменением интенсивности скорости бега. Спортивные игры.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП). (66 часов)**

*Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног,* определяющих эффективность выполнения передвижения футболистов в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация езды на велосипеде, выполнение упражнения ножницы, лежа на спине. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). Бег на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением мяча. Упражнения с партнером.

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с

реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции. Игровые приемы (удары, обработка мяча, передачи мяча, ведение мяча). Разновидности челночного бега. Эстафеты.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Ведение мяча сильной и слабой ногой; смена тактики в ходе игры; игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот; эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Растяжка стоя, сидя, лежа, с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения на развитие гибкости с использованием гимнастической стенки.

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.* Различные виды челночного бега и игровые упражнения.

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка. (70 часов)**

*Техническая подготовка.* Техника ведения мяча, технические приемы (удары, передача мяча, прием мяча, обводка). Правила и техника игры вратаря, полевых игроков, отработка смены тактики во время игры.

*Тактическая подготовка.* Индивидуальные тактические действия: в условиях, приближенных к игре, в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Правильный выбор места, освобождение от опеки, грамотное использование численного превосходства. Упражнения с использованием рывков, остановок, поворотов и финтов. Приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов. Игровые упражнения и двусторонняя игра: 4 на 4, 5 на 5.

### **2.4. Соревновательная подготовка. (4 часа)**

Участие в соревнованиях согласно плану спортивных мероприятий.

## **3. Итоговая аттестация. (2 часа)**

Итоговая сдача контрольных нормативов по физической подготовке.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
3. Журнал «Физкультура и спорт», № 1-12, 1993-1999; № 1-6, 2000.
4. Зацюрский ВМ. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
5. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. – Здоровья, 1985.
6. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
7. Комплексная программа для 1-11 классов общеобразовательных школ с направленным развитием двигательных качеств. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
8. Маркосян А.А. Физиология. 6-е издание, переработанное. – М.: Медицина, 1969.
9. Морозов Ю.А. Предыгровая разминка как фактор формирования готовности футболистов к игре: Автореф. канд. дис. – М., 1968.
10. Регламент соревнований по футболу команд клубов Премьер-Лиги на 2004 год. – М., 2004.
11. Савин С.А. Футбол, учебное пособие для секций. Автор. 1995.
12. Салем Я.А. Скоростно-силовая подготовка юных футболистов учебно-тренировочных групп спортивных школ.
13. Современная система спортивной подготовки. / под. Ред. В.Л. Сыча, Ф.Л. Сулова, Б.Н. Шустина. – М.: Физкультура и спорт, 1995.
14. Хедергог К.-Х. Новая футбольная школа. – М.: ФиС, 1976.
15. Юпп Хейнкес. «Активный футбол». – М: Олимпия PRESS, 2003.
16. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства» – М.: ТЕРРА СПОРТ, 2003.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

1. Волков А., Андрианов П., Линдер В. 1000 футболистов. Лучшие игроки всех времен.
2. Галедин В. Лев Яшин.
3. ГОЛ! Большая энциклопедия российского футбола. (Создана крупнейшим спортивным порталом ЧЕМПИОНАТ)
4. Иланд-Ольшевски Б. Современная энциклопедия ФУТБОЛ.
5. Малов В. 100 великих футболистов.
6. Моисеев И. Андрей Аршавин. Мы сделали это! История великой победы.
7. Пешкина О. Пониматика. Футбол – это здорово. Для детей 6-8 лет.
8. Смирнов А. Футбольная энциклопедия.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Федерация футбола СПб (<http://ff.spb.ru/>)
2. Сайт ФК «Зенит» (<http://fc-zenit.ru/>)
3. Комитет по физической культуре и спорту СПб (<http://kfis.spb.ru/>)
4. МРО «Северо-Запад» (<http://www.mronw.ru/>)
5. Детская футбольная лига России (<http://www.dfl.org.ru/>)
6. СДЮСШОР по футболу «Зенит» (<http://zenit.kfis.spb.ru/>)
7. Организация спортивных мероприятий «Шаг в спорт» (<http://steptosport.ru/>)

В данном документе пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

№ *Всехтавдгаш* ) лист

Документовед В.А. Баранова

*30.08.2014*



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»**

\*\*\*

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА»

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

- Приложение №1.** Методические рекомендации по ОФП, СФП и ТТП
- Приложение №2.** Методические рекомендации:  
Воспитательная работа
- Приложение №3.** Методические рекомендации по психологической подготовке
- Приложение № 4.** Контрольные нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол

## Методические рекомендации

### Физическая подготовка

Физическая подготовка футболистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоническое развитие функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

**Специальная физическая подготовка** направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как **обще-подготовительные**, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как **специально-подготовительные**.

### Обще подготовительные упражнения

#### Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну - две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на место. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища

#### Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

*Упражнения для ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

*Упражнения для шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Переходы из исходного положения в упор сидя, в упор лежа, обратно в упор сидя, основная стойка.

## **Упражнения для развития физических качеств: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных**

*Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимание в упоре лежа, приседания на двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, лазание по канату.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в ручной мяч. «Ручной мяч» – игра, правила которой аналогичны футболу, но противоположны, вместо ног, дети играют с мячом в руках. Ногами трогать мяч запрещено. Для НП-1 и НП-2 – с мячом в руках можно бегать. Для НП-3 и НП-4 – с мячом в руках бегать запрещено. Разрешается бегать только без мяча, с мячом в руках не больше двух шагов, затем необходимо выполнить передачу партнеру. Голы забиваются руками и головой.

Бег на короткие дистанции (20 – 60 м). Выполнение простых общеразвивающих упражнений. Эстафеты, стимулирующие выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину, лесенка. Отжимания из упора лежа, уголок. Челнок. Упражнения со скакалками.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Относительно координационно-сложные упражнения с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

### **Упражнения для развития гибкости, общей выносливости**

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения с помощью партнера.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Челнок, кросс, бег с равномерным изменением интенсивности скорости бега. Спортивные игры.

## **Специально-подготовительные упражнения**

Специфика соревновательной деятельности футболистов представляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

1) силовые и скоростно-силовые;

- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость;

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структурные технико-тактических приемов.

*Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног*, определяющих эффективность выполнения передвижения футболистов в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация езды на велосипеде, выполнение упражнения ножницы, лежа на спине. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). Бег на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением мяча. Упражнения с партнером.

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяча, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции. Игровые приемы (удары, обработка мяча, передачи мяча, ведение мяча). Разновидности челночного бега. Эстафеты.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Ведение мяча сильной и слабой ногой; смена тактики в ходе игры; игровые упражнения с увеличением количества мячей и ворот; эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты. Растяжка стоя, сидя, лежа, с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения на развитие гибкости с использованием гимнастической стенки.

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.* Различные виды челночного бега и игровые упражнения.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки футболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства футболиста. Высокая техническая подготовленность футболиста позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей

многолетней подготовки юных футболистов, технической подготовке следует уделять должное внимание.

### **Тактическая подготовка**

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных футболистов является тактическая подготовка.

Индивидуальные тактические действия изучают одновременно с освоением техники игры в условиях, приближенных к игре. Обучение индивидуальной тактике должно проходить в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Прежде всего важно научить занимающихся правильно выбирать место, освободиться от опеки или, наоборот, закрывать соперника. Для этого используют упражнения, в которых игроки должны открываться, используя рывки, остановки, повороты и финты. Затем осваивают приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов. Индивидуальные действия совершенствуют в игровых упражнениях и двусторонней игре; здесь игрокам даются индивидуальные задания (например, закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, выполнять удары по воротам только после ведения и обводки).

### **Примерные упражнения:**

1. Удар в ворота после ведения. Игрок продвигается к воротам и входит с мячом в штрафную площадь. В зависимости от действия вратаря он должен определить, когда, каким способом, с какой силой и в каком направлении выполнить удар или применить обводку вратаря.
2. Защитник располагается за пределами штрафной площади. Два игрока, выполняя передачи мяча друг другу, приближаются к воротам. Защитник должен выбрать правильную позицию и момент для отбора мяча.
3. В 15 м от ворот параллельно друг другу располагаются два нападающих и начинают движение в сторону ворот. Через 5 м после начала ведения игрока с мячом начинает встречать защитник. Нападающий, продвигаясь с мячом к воротам, должен обыграть защитника, применяя обводку, финт или используя второго нападающего для игры «в стенку», а затем выполнить удар по воротам.
4. Три-четыре игрока располагаются на ограниченном конусами или фишками участке поля. Один из них владеет мячом и, применяя ведение с обманными маневрами, старается как можно дольше удержать мяч. Тот, кто отобрал мяч, проделывает то же, что и первый игрок.

Обучение групповым действиям начинается с простейших взаимодействий в парах. Упражнения постепенно усложняют: увеличивают число участвующих игроков, изменяют их содержание, вводят сопротивление защитников.

Обучение тактическому взаимодействию в защите начинается с подстраховки. Затем переходят к переключению. После объяснения занимающиеся выполняют прием в облегченных условиях, потом упражнения усложняют, включая различное число пассивно или активно



действующих соперников.

В процессе изучения и совершенствования групповых действий игроки приобретают тактические навыки и умения, учатся выбирать место для овладения мячом и взятия ворот соперника, целесообразно использовать различные передачи с ведением и обводкой, маневрировать по полю с мячом и без мяча. Все это футболист должен уметь делать во взаимодействии с партнером.

### **Примерные упражнения:**

1. Передачи мяча в парах в движении на расстоянии 4—5 м с предварительной остановкой и без остановки мяча и ударом в ворота.

Варианты:

а) то же, но передачи выполняют после ведения и между расставленными стойками;

б) то же, но игроки выполняют упражнения двумя мячами; удар в ворота осуществляет тот, на кого смотрит вратарь;

в) то же, но сигналом для передачи служит ускорение игрока; то же, но передачу осуществляют со сменой мест;

г) то же, но при сопротивлении соперника.

2. Взаимодействия в парах с ударами по воротам. Игрок 1 занимает место около штрафной площади спиной к воротам, три-четыре игрока в колонне по одному располагаются в 5—6 м; игрок 2 выполняет передачу мяча низом игроку 1 и делает рывок к воротам. Игрок 1 в одно касание отыгрывает мяч игроку 2, который без остановки выполняет удар по мячу в ворота или входит с мячом в штрафную площадь, а затем наносит удар. То же, но с сопротивлением защитника.

3. Взаимодействие трех нападающих против трех защитников с использованием передачи мяча на свободное место.

4. Взаимодействие двух нападающих против двух защитников вблизи штрафной площади со сменой мест.

5. «Квадрат». На площадке 7—7 м, ограниченной фишками, располагаются 4 игрока (по 1 игроку на каждую линию квадрата). В центр квадрата становится 5 игрок – водящий. Водящий стремится отобрать или перехватить мяч. Четверо остальных игроков, располагающиеся каждый на своей линии, передвигаются вдоль этих линий для связи с игроком, владеющим мячом. Тот, кто совершил ошибку или у кого перехватили мяч, становится водящим.

Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов и простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками. В первую очередь нужно освоить организованный переход от защиты к нападению и обратно. При изучении командных тактических действий в двусторонней игре необходимо предварительно объяснить расстановку и функции каждого игрока. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались действиями с мячом.

Новичков не рекомендуется сразу же специализировать в игре на

отдельных местах: это не содействует совершенствованию технического и тактического мастерства игроков. Первое знакомство с системами игры происходит в самом начале тренировки, когда после подводящих игр в занятия включают двустороннюю игру. Затем на протяжении довольно длительного периода изучают отдельные компоненты основной тактической системы. Только после того, как основные положения будут прочно усвоены, можно приступать к углубленному изучению и совершенствованию тактических действий, а также других систем игры. Обучение командным действиям завершается овладением умения свободно оперировать тактическими системами в ходе игры.

Командные действия закрепляют в учебных, товарищеских и официальных играх. В каждой учебно-тренировочной игре перед игроками нужно ставить определенные задачи, а после тренировки подробно разбирать, как выполняли задания отдельные игроки и команда в целом, какие были допущены ошибки.

Учебные игры — наиболее трудная форма обучения командным действиям. Во время игры тренер должен находиться на поле и, давая указания, помогать игрокам выполнять поставленные задачи. Задания могут быть различными: проходить середину поля в два касания, атаку ворот соперника вести по флангам, применять определенные тактические комбинации, в обороне ворот использовать персональную опеку на своей половине поля и т. д. Останавливать игру можно лишь в том случае, когда необходимо сделать общие указания или повторить тактическую комбинацию. Частые остановки снижают темп игры и интерес к ней.

Особую трудность для тренера представляет дозировка нагрузки. В связи с повышенным эмоциональным состоянием играющие часто переоценивают свои силы и возможности. Важно вовремя определить момент наступления утомления и соответственно изменить нагрузку. Регулировать нагрузку во время игровых упражнений и двусторонней игры можно, вводя перерывы для указаний и разъяснений, еще более строгое судейство, изменяя условия игры и т. д.

Перед официальными соревнованиями необходимо провести несколько товарищеских встреч, чтобы проверить подготовленность каждого игрока и команды в целом, выявить недостатки.

Определить основной состав команды следует не позднее чем за день до соревнования, чтобы игроки и команда смогли соответствующим образом подготовиться. За день до игры или в тот же день необходимо собрать команду, наметить основной план и тактику ведения игры с конкретным соперником. Перед началом игры обязательно проводят разминку.

При обучении большое значение имеют такие подвижные игры, как «Пятнашки», «Квадрат», «Последний герой», «Ручной мяч», «Эстафета» и т. п. Они не только помогают закреплять навыки движения, но и способствуют совершенствованию приемов владения клюшкой и мячом. Вместе с тем у футболистов складывается и развивается тактическое представление о

выборе места, роли передачи и ведения, о системе расстановки игроков, взаимопомощи и пр. Эти игры используют в качестве подводящих и специально подготовительных.

Однако следует как можно раньше переходить к командной игре. Если технические приемы долго изучают вне игры, это не дает возможности усвоить сам процесс игры. Больше того, целый ряд моментов вне связи с игрой окажется совершенно непонятным.

Вместе с тем не следует сразу переходить к игре по всем правилам. Вначале достаточно разбить занимающихся на две партии и указать им основную цель, ограничив действия самыми необходимыми правилами. Первые занятия на льду обычно очень утомляют, поэтому продолжительность уроков и интенсивность отдельных упражнений необходимо увеличивать осторожно и постепенно.

Обучать специальным приемам и совершенствовать их лучше всего небольшими группами (три-шесть игроков). После того как отдельные технические приемы усвоены, нужно соединять их в комбинационные упражнения, по возможности, приближенные к игре, и проводить поточным методом.

Чем выше подготовленность команды, тем больше внимания надо уделить индивидуальной форме совершенствования техники и тактики. Для этого отдельные игроки или небольшая группа получают от тренера самостоятельные задания. При выборе заданий нужно учитывать слабые стороны в подготовке игрока и его функции в команде.

Групповая форма обучения целесообразна, когда тренер видит, что определенные недостатки присущи большинству игроков команды. Индивидуальные задания требуют достаточного количества оборудования на местах занятий. Особенно необходимы стойки для обводки, конусы, фишки, переносные ворота, специальные мишени др.

### Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными футболистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива.

*В качестве средств и форм* воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

*Методами воспитания* служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы *убеждения* и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов Великой Отечественной войны, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании футболиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;

- экскурсии, культпоходы в театры, кинотеатры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного футболиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных футболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглосуточно в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки футболистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Общая цель психологической подготовки - развивать психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного мастерства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

В психологии спорта принято делить психическую подготовку спортсмена на общую и к конкретному соревнованию. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию, в свою очередь, подразделяется на раннюю и непосредственную.

Непосредственная психологическая подготовка в свою очередь делится на психологическую настройку и управление психическим состоянием футболиста перед каждой игрой, психологическое воздействие на него в ходе игры, в перерывах между периодами и организацию условий для нервно-психического восстановления. Ранняя и непосредственная психологическая подготовка к соревнованию, а также психологическое воздействие после выступления приурочены к конкретным играм, тогда как общая подготовка проводится как в течение всех периодов тренировки, так и во время длительного соревнования.

Общая психологическая подготовка направлена на совершенствование качеств личности футболиста и на формирование у него психической готовности к эффективному участию в соревнованиях. Её конкретными задачами являются:

1. Воспитание моральных черт личности футболиста как важнейшей основы успеха в спортивной деятельности (важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером и коллективом команды).

2. Развитие процессов ощущений и восприятий, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких, как «чувство мяча и льда», «чувство партнёров», «чувство времени» и т.д. Все действия футболистов проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются не только большой быстротой, но и точностью, своевременностью как восприятия, так и ответного движения. Для быстроты и точности двигательных реакций необходимо включать различные скоростные упражнения, требующие быстрого переключения на другие упражнения с различными неожиданными и нелогичными продолжениями.

Деятельность вестибулярного анализатора взаимосвязана с деятельностью других анализаторов, в частности, с мышечно-двигательным и зрительным, а его раздражения оказывают значительное влияние на психомоторные и сенсорные процессы. В тренировочном процессе должно быть отведено специальное время на развитие вестибулярной устойчивости, для чего необходимо включать в занятия сложно координированные виды упражнений, требующие большой активности занимающихся с противодействием неприятных субъективных ощущений, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на равновесие, элементы борьбы и т.д. Поскольку периферическое зрение и точность глазомера играют в футболе большую роль, различные примеры и упражнения для развития зрительных восприятий должны занять достаточное место в учебно-тренировочной работе. Для тренинга периферического зрения используются упражнения с ведением мяча и бросками по воротам, упражнения в тройках, пятёрках. Существует много методов развития объема поля зрения, точности глазомера.

3. Очень важна в футболе роль внимания, в частности, его объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение. Для выработки умения распределять и переключать внимание в тренировку футболистов необходимо включать различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями.

4. Классного футболиста отличают также особый склад мышления, память, способность быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. В футболе побеждает тот, кто действует не по шаблону, кто обладает умением реализовать тактические замыслы с учетом действия команды соперника, причем все это необходимо делать в условиях жесткого лимита времени и в состоянии сильного эмоционального возбуждения.

5. Способность управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры. Характер и содержание эмоциональных состояний оказывает большое влияние на активность футболистов в процессе учебно-тренировочных занятий и на эффективность игровых действий. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают футболисту избежать излишнего возбуждения во время тренировочных занятий и соревнований, сохранять нужную координацию и точность движений, ясность тактической мысли и т.п.

6. Развитие волевых качеств. Воля воспитывается и закаляется в процессе преодоления трудностей и препятствий. Поэтому основным средством воспитания волевых качеств футболистов является систематическое выполнение в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий.

Большую роль в воспитании волевых качеств футболистов играет стимулирование игроков к преодолению трудностей во время тренировок и соревнований. Стимулирование (моральное и материальное) есть не что иное,

как усиление мотива деятельности, воздействие на мотив.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств, применяется широкий круг методов – убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный.

К приемам и средствам такого воспитания можно отнести: воспитание целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности. Вышеперечисленные волевые качества неразрывно друг с другом и взаимно обусловлены.

Психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям или игре осуществляется на базе общей психологической подготовленности, связана с решением задач, встающих перед спортсменом в конкретном соревновании.

Очень часто приходится встречаться с футболистами, которые во время тренировок демонстрируют высокое мастерство, а в игре им становится трудно, они выглядят как неопытные новички. На уровень их готовности влияет состояние перенапряжения или, наоборот, апатия перед игрой. Такой состояние принято называть предигровым.

#### **Различают четыре вида предигровых состояний:**

- боевой готовности (является самым благоприятным),
- предстартовая лихорадка (характеризуется преобладанием процессов возбуждения)
- предстартовая апатия (противоположна стартовой лихорадке),
- состояние самоуспокоенности (отсутствие готовности к волевым напряжениям, переоценка своих сил и возможностей, недооценка сил соперника, важности игры и т.д.).

Для того, чтобы избежать или хотя бы уменьшить эти негативные состояния, в тренировочном процессе квалифицированных футболистов необходимо моделировать стресс-факторы ответственных соревнований. Одним из путей эффективного решения этой проблемы должна быть научно обоснованная (и в первую очередь психологически) система подводящих, контрольных и основных соревнований, позволяющих путем постепенной адаптации психики игроков переносить тренировочные технико-тактические навыки в условия все более ответственных соревнований. Отсутствие психологической направленности в тренировочных заданиях является причиной недостаточного проявления ряда необходимых для игроков психических качеств и навыков. Футболистов необходимо приучать к определенным психическим условиям, с которыми им предстоит встретиться в игре.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и регулирование их может быть осуществлено при помощи специальных приемов:

- комплексы упражнений для снятия излишнего нервного напряжения; применение специального массажа, оказывающего на спортсмена



успокаивающее или, наоборот, возбуждающее действие;

- разминка как средство, устраняющее неблагоприятные формы пред игровых состояний (стартовую лихорадку, апатию); упражнения для разминки по своему характеру, темпу, продолжительности подбираются в зависимости от самочувствия спортсмена;

- воздействующая сила авторитета тренера;

- аутогенная тренировка или психорегулирующие упражнения;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом особенностей пред игровых состояний футболистов, с учетом индивидуальных особенностей каждого из них.

## **2.9 Восстановительные мероприятия**

В современном футболе в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья футболистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

*Педагогические мероприятия* – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальные соотношения различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных меж игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья футболиста,

состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

*Медико-биологические мероприятия* включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

*Рациональное питание* – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белком, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

*Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ) баню, сауну, физические факторы (электро-, светопроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в футболе служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

*Психологические средства восстановления.* Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику футболиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у футболистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использование факторов, повышающих эмоциональный фон (музыка, зрители и т.д.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

*Гигиенические средства восстановления* обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество искусственного поля и напольного покрытия в зале).

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).



**Контрольные нормативы  
по физической подготовке и технике игры в футбол**

**Физическая подготовка (5-9 лет)**

№ п/п	Тесты	Возраст											
		НП			НП 2			НП 3			НП 4		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места	70 см	80 см	90 см	90 см	100 см	110 см	110 см	120 см	130 см	130 см	140 см	150 см
2.	Бег 15 метров	4,0 сек	3,9 сек	3,8 сек	3,8 сек	3,7 сек	3,6 сек	3,6 сек	3,5 сек	3,4 сек	3,4 сек	3,3 сек	3,2 сек
	<b>Сумма баллов<sup>1</sup></b>	<b>8&lt;</b>			<b>8&lt;</b>			<b>8&lt;</b>			<b>8&lt;</b>		
3.	Экспертная оценка <sup>2</sup>	Зачет/незачет			Зачет/незачет			Зачет/незачет			Зачет/незачет		

- 1 – Для перехода к экспертной оценке, поступающему необходимо набрать не менее 8 баллов по сумме двух нормативов.
- 2 – Экспертная оценка, это оценивание игрока на основе мнения специалиста (тренера) с целью последующего принятия решения (зачет/незачет). В критерии экспертной оценки входят такие важные для игрока параметры как: соотношение роста и веса, координация движений, быстрота реакции на различные раздражители (звук, цвет), выносливость, черты характера, манера поведения в группе, правильная техника бега, предрасположенность к данному виду спорта, правильная постановка ног к мячу и т.д.

### Специальная подготовка (7-9 лет)

№ п/ п	Тесты	Возраст					
		НП 3			НП 4		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 15 метров с мячом	7,4	7,2	7,0	7,0	6,8	6,5
2.	Удар на дальность	20	22	24	24	26	28
	<b>Сумма баллов<sup>1</sup></b>	<b>8&lt;</b>			<b>8&lt;</b>		
3.	Экспертная оценка <sup>2</sup>	Зачет/незачет			Зачет/незачет		

1 – Для перехода к экспертной оценке, поступающему необходимо набрать не менее 8 баллов по сумме двух нормативов.

2 – Экспертная оценка, это оценивание игрока на основе мнения специалиста (тренера) с целью последующего принятия решения (зачет/незачет). В критерии экспертной оценки входят такие важные для игрока параметры как: соотношение роста и веса, координация движений, быстрота реакции на различные раздражители (звук, цвет), выносливость, черты характера, манера поведения в группе, правильная техника бега, предрасположенность к данному виду спорта, правильная постановка ног к мячу и т.д.