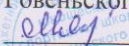
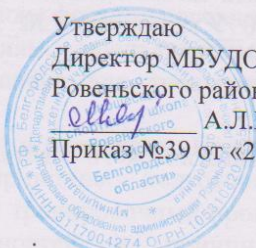


Управление образования администрации муниципального района  
«Ровеньский район» Белгородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа Ровеньского района Белгородской  
области»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «29 » августа 2019 г.

Утверждаю  
Директор МБУДО «ДЮСШ  
Ровеньского района»  
 А.Л.Мягкий  
Приказ №39 от «2» сентября 2019г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет  
Срок реализации: 1 год

п. Ровеньки, 2019

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно – спортивной направленности, модифицированная на основании типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз.- М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.

Программа принята на заседании педагогического совета от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол №\_\_\_\_\_.

Председатель педагогического совета \_\_\_\_\_ А.Л.Мягкий

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Футболу» разработана на основании типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и содержит обоснование структуры и содержания подготовки детей в ДЮСШ по футболу на спортивно-оздоровительном этапе. Детально рассмотрены вопросы программирования и комплексного контроля тренировочных и соревновательных нагрузок юных футболистов в зависимости от их возраста и уровня подготовленности, а также формата соревнований.

Программа соответствует требованиям, предъявляемым к подготовке квалифицированного резерва, и предназначена для тренеров и специалистов ДЮСШ по футболу.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при **многократном повторении** одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

Программа предусматривает проведение практических занятий с включением теоретических сведений, выполнение обучающимися контрольных нормативов. Основной показатель секции по футболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающимися, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Приоритетной **целью** программы вместо простой передачи знаний, умений и навыков от тренера-преподавателя к обучающемуся, становится развитие способности ученика самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения. Достижение этой цели становится возможным благодаря формированию системы универсальных учебных действий (УУД).

Развитие системы УУД в составе личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих становление психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно - возрастного развития личностной и познавательной сфер ребенка.

В ходе изучения программы у выпускников будут заложены основы логического мышления, рефлексии, что будет способствовать:

– порождению нового типа познавательных интересов (интереса не только

к фактам, но и к закономерностям);

- расширению и переориентации рефлексивной оценки собственных возможностей — за пределы учебной деятельности в сферу самосознания;

- формированию способности к целеполаганию, самостоятельной постановке новых учебных задач и проектированию собственной учебной деятельности.

В сфере развития *личностных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется формированию:

- основ гражданской идентичности личности (включая когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий компоненты);

- основ социальных компетенций (включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание);

- готовности и способности к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовности к выбору направления профильного образования.

В сфере развития *регулятивных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется формированию действий целеполагания, включая способность ставить новые учебные цели и задачи, планировать их реализацию, в том числе во внутреннем плане, осуществлять выбор эффективных путей и средств достижения целей, контролировать и оценивать свои действия, как по результату, так и по способу действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

В сфере развития *коммуникативных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется:

- формированию действий по организации и планированию учебного сотрудничества с тренером-преподавателем и сверстниками, умений работать в группе и приобретению опыта такой работы;

- практическому освоению морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества; практическому освоению умений, составляющих основу коммуникативной компетентности: ставить и решать многообразные коммуникативные задачи;

- действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия;

- устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми;

- удовлетворительно владеть нормами и техникой общения;

- определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнёра, выбирать адекватные стратегии коммуникации.

## Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники игры в футбол;
- воспитание трудолюбия;
- физическое воспитание личности;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- выявление одаренных детей для дальнейших занятий спортом;
- получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

На этом этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться – учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

Они не участвуют в официальных соревнованиях «...по причине вреда, который наносит преждевременная интенсификация подготовки юных спортсменов путем раннего подключения их к системе соревнований с установкой на демонстрацию максимальных возможностей и с созданием стабильной команды». Можно организовывать внутришкольные соревнования, проводимые по особым правилам. В сериях кратковременных игр в этих случаях победителями и побежденными оказываются не команды, а конкретные мальчики и девочки, внесшие наибольший или наименьший вклад в результат игры.

Содержание программы спортивно-оздоровительного этапа должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этом этапе мальчики и девочки должны изучить технику игровых приемов.

### ***Ведение мяча:***

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

### ***Жонглирование мячом:***

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);

- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

***Прием (остановка) мяча:***

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

***Передачи мяча:***

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;

***Удары по мячу:***

***Удары по неподвижному мячу:***

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1X1)

***Удары по движущемуся мячу:***

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

***Удары после приема мяча:***

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

***Удары в затрудненных условиях:***

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1X1.

***Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.***

***Удары в реальной игре:***

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

***Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).***

***Отбор мяча у соперника.***

***Вбрасывание мяча из аута.***

## 1. Годовой учебный план на 276 часов

№п/п	Вид подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	15
2.	Специальная физическая подготовка	15
3.	Общая физическая подготовка	85
4.	Интегральная подготовка	50
5.	Техническая подготовка	90
6.	Тактическая подготовка	15
7.	Контрольные испытания	6
	Всего часов за 46 недель	276

## 2. Содержание учебного материала

### Теоретическая подготовка

**Тема 1. Развитие футбола в России.** Развитие футбола в области, районе. Участие российских футболистов в крупнейших международных соревнованиях. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Психологическая и волевая подготовка футболиста. Морально-волевой облик футболиста. Подготовка футболиста к участию в соревнованиях, режим дня спортсмена в соревновательный период.

### **Тема 2. Единая спортивная классификация**

Основные сведения о Единой спортивной классификации. Юношеские разряды по футболу.

### **Тема 3. Личная и общественная гигиена**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

### **Тема 4. Закаливание организма юного спортсмена**

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание при занятиях физической культурой.

### **Тема 5. Самоконтроль в процессе занятий спортом**

Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

### **Тема 6. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов**

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

### **Тема 7. Средства спортивной тренировки**

Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов.

### **Тема 8. Физическая подготовка юного спортсмена**

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о ее содержании и видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ломкость, гибкость.

#### ***Тема 9. Техническая подготовка юного спортсмена***

Основные сведения о технической подготовке и ее значении для роста спортивного мастерства

#### ***Тема 10. Тактическая подготовка юного спортсмена***

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

#### ***Тема 11. Правила соревнований.*** Основные правила соревнований.

При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

### **Практическая подготовка**

#### **Физическая подготовка**

***Строевые упражнения.*** Понятия: строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

***Общеразвивающие упражнения.*** Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общие развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

#### ***Упражнения для избирательного развития физических качеств:***

– ***Упражнения для развития скоростных качеств.*** Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке.



Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов». Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же - в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же - в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом. Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично. Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4-6°, дистанция - не более 15-20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5-2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

– *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10-12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4-6°, дистанция - не более 15-20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

– *Упражнения для развития гибкости.* Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

– *Упражнения для развития силовых качеств* (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

– *Упражнения для развития выносливости* (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Плавание, езда на велосипеде. Бег в мелком бассейне или в мелком водоеме. Бег на лыжах и на коньках.

***Акробатические упражнения:*** Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед и назад из упора в положении сидя в группировке. Длинный кувырок. Стойки, мост. Комбинации элементов и связок.

***Подвижные, спортивные игры и эстафеты.*** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.

**Тактическая подготовка:**

**Индивидуальные действия с мячом.** Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменением направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 4x4, 5x5, 6x6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.

Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штраф-ударах, выбрасывание мяча.

**Индивидуальные действия.** Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

**Групповые действия.** Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

**Тактика игры вратаря:** Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Техническая подготовка:**

**Техника передвижения.** Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами.

Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега.

Повороты: переступанием и прыжком.

Остановки во время бега выпадам и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

**Ведение мяча.** Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

**Обманные движения.** Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

**Отбор мяча.** Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**Техника игры вратаря.** Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

### **Восстановительные мероприятия:**

Неотъемлемой составной каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

#### *Психолого-педагогические средства:*

– творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

– применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

– оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

– применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

*Медико-биологические средства.*

– специализированное питание;

– распорядок дня;

– спортивный массаж;

– гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души);

– баротерапия;

– кислородотерапия и др.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определения физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, которое проводится 2 раза в год.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

### **Методическое обеспечение**

Программный материал для занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению. Спортивная тренировка юных футболистов имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. Осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

### **Примерные чувствительные периоды развития физических качеств**

<b>Морфофункциональные</b>	<b>Мальчики, возраст (лет)</b>	
----------------------------	--------------------------------	--

показатели и физические качества	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Рост</b>					+	+	+	+		
<b>Мышечная масса</b>					+	+	+	+		
<b>Быстрота</b>		+	+	+			+	+	+	
<b>Скоростно-силовые качества</b>			+	+	+	+	+	+		
<b>Сила</b>						+	+		+	+
<b>Выносливость</b>	+	+	+					+	+	+
<b>Аэробные возможности</b>								+	+	+
<b>Гибкость</b>	+	+	+		+	+				
<b>Координационные способности</b>		+	+	+	+					
<b>Равновесие</b>		+	+	+	+	+	+			

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные футболисты освоили, возможно, больший объем двигательных навыков.

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности.

Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3 – 1/2 веса собственного тела).

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.).

При силовой тренировке юных футболистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

На спортивно-оздоровительном этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

**Особенности обучения.**

Двигательные навыки у юных футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

## **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка обучающихся включает два основных раздела: общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, тактической и технической подготовкой. С ее помощью решаются следующие задачи:

- воспитание моральных качеств занимающихся;

- формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата;
- воспитание волевых качеств;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления.

Воспитание моральных качеств занимающихся осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса и во многом определяется коллективным характером футбола. Тренеры должны обращать серьезное внимание на воспитание у юных футболистов характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, патриотизма, разносторонних интересов, положительного отношения к труду и занятиям спортом, а также других качеств. Важным фактором развития личности занимающихся является самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата органически связано как с общим уровнем организации воспитательной работы, так и с уровнем такой работы непосредственно в каждой учебной группе. Тренер должен знать индивидуальный подход к каждому футболисту, умело объединить занимающихся и направлять их деятельность и интерес в интересах коллектива. С помощью сплоченного коллектива тренеры получают благоприятную возможность педагогично воздействовать на формирование личностных качеств юных футболистов, тактично устраняя негативные проявления у отдельных учащихся.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, которые возникают в процессе тренировки, а также в ходе соревнований. Такие трудности можно подразделить на объективные и субъективные. Первые обусловлены специфичностью самого футбола, а вторые – особенностями личности того или иного занимающегося.

К основным волевым качествам, которыми должны обладать игроки в футболе, относятся смелость, решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность и дисциплинированность.

Для воспитания у юных футболистов смелости и решительности рекомендуется использовать упражнения, связанные с некоторым риском и необходимостью преодоления чувства боязни и колебания.

Целеустремленность и настойчивость следует воспитывать в процессе формирования у занимающихся сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, активному и неуклонному стремлению к повышению спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание – очень важные для игроков качества в футболе. Они выражаются в преодолении негативных, неблагоприятных эмоциональных состояний. Для воспитания у юных футболистов этих

качеств следует использовать в процессе обучения и тренировки упражнения с сопротивлением, а также упражнения, вызывающие утомление. В тренировочных занятиях полезно применять игровые ситуации с внезапно меняющейся игровой ситуацией. При этом необходимо добиваться, чтобы занимающиеся не терялись в этих условиях, управляли своими действиями, сдерживали негативные эмоции.

Инициативность и дисциплинированность проявляется в способности игроков вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других игроков, зрителей и других людей и их действий. Инициативные игроки, как правило, являются хорошими организаторами. Они способны повести за собой команду. У юных футболистов инициативность рекомендуется воспитывать в двухсторонних играх, проводимых со специальными заданиями и в условиях, требующих от них максимального проявления этого качества. Дисциплинированность выражается в добросовестном и ответственном отношении к выполнению своих обязанностей, в организованности и исполнительности занимающихся. Соблюдение юными футболистами требуемого порядка на тренировках, игровой дисциплины в ходе игры – одно из главных условий достижения командой положительного результата.

Особую роль в воспитании у юных футболистов дисциплинированности играют коллектив и тренер. Причем тренер должен в этом отношении образцом для своих воспитанников. Ведь личный пример безупречной организованности и дисциплинированности всегда оказывает мощное воспитательное воздействие на занимающихся.

Развитие способности управлять своими эмоциями – важный фактор повышения спортивного мастерства занимающихся. Для развития этих качеств у юных футболистов рекомендуется включать в тренировочные занятия эмоционально сложные для данного возраста упражнения с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных футболистов уверенность в своих силах

Развитие внимания во многом определяет эффективность игровой деятельности занимающихся. Объем внимания юного футболиста определяется количеством разных объектов, которые он способен воспринять в сложных и быстромменяющихся игровых ситуациях. Одновременно игрок должен уметь сосредотачиваться на наиболее важных объектах и деталях, что характеризует интенсивность внимания. А вот умение противостоять различным отвлекающим и сбивающим факторам свидетельствует об устойчивости внимания.

Для развития у юных футболистов интенсивности и устойчивости внимания рекомендуется в тренировочных занятиях использовать упражнения в единоборствах на ограниченном пространстве один против одного, один против двоих, один против троих и пр. И все же наиболее важными свойствами внимания для игроков в футболе являются распределение и переключение. Эти свойства заключаются в способности одновременно контролировать несколько объектов (движение мяча, скорость



перемещения партнеров, перемещения соперников и т.д.) и моментально переключать внимание с одних на другие. Для развития данного качества рекомендуется в тренировочных занятиях использовать игровые упражнения по всему полю с увеличенным составом команд, а также с двумя мячами и пр.

Развитие процессов восприятия позволяет игрокам в футболе ориентироваться в сложной обстановке. В значительной хорошей степени хорошей ориентации способствует периферическое зрение и глубинное зрение. Для развития данных зрительных восприятий в занятиях с юными футболистами следует использовать игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, изменении скорости, направления и расстояния различных объектов. Например, для развития периферического зрения рекомендуются различные упражнения с ведением мяча, передачах мяча и пр. Для развития точности глазомера следует использовать передачи на различное расстояние с разной скоростью и траекторией, а также удары по воротам с различных точек игрового поля.

Игра в футбол требует от занимающихся высокой скорости реагирования, выбора ответного действия. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования, и точность реакции становится стабильной, что ведет к высокой игровой надежности.

Деятельность игроков в футболе очень разнообразна, что нередко может вызывать, особенно у вратарей, раздражения вестибулярного аппарата. Поэтому эффективность игровой деятельности также зависит от вестибулярной устойчивости организма занимающихся. Для ее развития полезны акробатические и гимнастические упражнения, рывки с изменением направления, челночные бег, упражнения на батуте и т.д.

Использование в работе с футболистами специальных упражнений дает возможность развивать комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство времени», «чувство игровой площадки», «чувство ворот».

Развитие тактического мышления – важная задача тренеров в работе с юными футболистами. В целом под тактическим мышлением понимается оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов игрока, направленное на поиск наиболее рациональных путей борьбы с соперниками. Оно выражается в быстрой оценке складывающейся игровой ситуации, принятии решения и его своевременной реализации.

Тактическое мышление у юных футболистов следует развивать с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности игровые ситуации, а также в учебно-тренировочных играх. Тренеры должны акцентировать внимание занимающихся на умении разгадывать тактические замыслы соперников, предвидеть наиболее вероятные ходы их действий, ориентироваться в сложной обстановке, быстро и правильно ее оценивать, выделяя главные моменты, а также на умении оперативно находить

рациональные решения, применяя наиболее эффективные для конкретной игровой ситуации технико-тактические приемы.

2. Психологическая подготовка конкретным соревнованиям строится на основе общей психологической подготовки и ставит своей целью решение таких задач, как:

- осознание юными футболистами значения предстоящей игры;
- информирование игроков об условиях проведения игры;
- выявления сильных и слабых сторон в игре соперников и подготовка к соревнованию с учетом этих особенностей и своих возможностей;
- привитие занимающимся уверенности в своих силах и возможностях для достижения положительного результата;
- преодоление у юных футболистов отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой, и создание в коллективе оптимистического эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются на основе сбора и анализа данных о соперниках в сопоставлении с состоянием и положением своей команды. Разработав план предстоящей игры, тренер старается его реализацию смоделировать в тренировочных занятиях, предшествующих планируемой игре. А на предматчевой установке план доводится до юных футболистов, каждому игроку и всей команде ставятся конкретные задачи, что формирует у учащихся твердую уверенность в своих силах и в возможность победы.

Для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется применять для воздействия специальную разминку с комплексом успокаивающих или тонизирующих упражнений; следует пользоваться такими средствами, как самоприказ, самоубеждение, применять методы аутогенной тренировки.

### **Воспитательная работа**

Длительность пребывания юных футболистов в отделениях футбола, значительный объем тренировочных занятий, сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени предъявляют высокие требования к их физическому и психическому состоянию. Нередко воздействие этих факторов оказывается непосильной ношей для занимающихся, ведет к снижению спортивных результатов и успеваемости в школе. Целенаправленная и систематическая воспитательная работа резко снижает негативное воздействие упомянутых факторов, оказывает благоприятное воздействие на спортивные достижения и дальнейший жизненный путь юных футболистов.

В целом воспитательная работа у спортсменов предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей соревновательно - спортивной деятельности.

В качестве основных средств воспитательной работы с юными футболистами используются:

- высокий уровень процесса обучения и тренировки;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- сплоченный коллектив;
- моральное стимулирование;
- наставничество старших учащихся над младшими;
- общественно полезный труд;
- сложившиеся положительные традиции.

Особое место в проведении с юными футболистами воспитательной работы занимают соревнования. Наблюдая за поведением и высказываниями учащихся во время игр, тренеры получают информацию о состоянии формирования коллектива, делают выводы об индивидуальных особенностях юных футболистов. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы со своими подопечными.

В целом активная и творческая совместная деятельность администрации, тренеров, учителей общеобразовательной школы и родителей – залог успеха в воспитании и спортивной подготовке юных футболистов.

### **Система контроля и зачётные требования**

Планирование и контроль – это две, тесно связанные стороны учебно-тренировочного процесса. Документы планирования составляются на основе того, что тренер:

- 1) получает информацию о подготовленности юных футболистов, а также о параметрах их тренировочной и соревновательной деятельности;
- 2) анализирует эту информацию;
- 3) на основании результатов анализа составляет документы планирования (от многолетнего плана подготовки до конспекта учебно-тренировочного занятия);
- 4) реализует запланированное в практической работе с детьми и в нужных случаях вносит необходимые изменения в документы планирования. Такое информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса должно быть на протяжении всей подготовки юных футболистов. Вместе с тем его организация и содержание должны учитывать личностно-возрастные особенности детей. Для большинства из них классическое тестирование – это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования и их оценок может привести к отрицательным последствиям. Неслучайно, что в начальных классах общеобразовательных школ нет традиционных оценок успеваемости детей. Плохие оценки их угнетают, очень хорошие могут приводить к переоценкам своих возможностей. На спортивно-оздоровительном этапе тренер:

– контролирует соответствие запланированных им учебно-тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей 11-14 лет,

– устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться и определяет, есть ли у ребенка «натура игрока».

Никаких специально организованных тестирований, в которых детям этого возраста нужно бегать, прыгать, бить по мячу и т.п., можно не проводить. В тренировках есть удары по мячу, бег, прыжки, другие задания различной координационной сложности. Тренер внимательно следит за действиями детей в играх и в этих упражнениях, оценивая обучаемость юных игроков, их двигательную координацию, технические умения, лидерство, понимание игровой позиции и т.п. Все это заносится тренером в журнал и анализируется.

С целью определения у обучающихся уровня знаний изученного теоретического материала формируются вопросы. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Тестирование по теории – в декабре. Примерные тестовые вопросы в приложении 1.

Тестирование ОФП и СФП, осуществляется в сентябре, в декабре и мае.

### **Содержание и методика контрольных испытаний по футболу**

1. Бег 30 м (с)
2. Бег 60 м (с)
3. Бег 1000 м (без учета времени)
4. Челночный бег 3x10
5. Прыжок в высоту со взмахом рук
6. Прыжок в длину с места (см)
7. Тройной прыжок с места (см)

*Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

*Бег 3x10 м.* Скоростные возможности оцениваются по результатам челночного бега на 3x10 м. с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера. Время бега 3x10 м регистрируется в процессе прохождения всей дистанции. Отметим, что скорость (время) прохождения 30-метровой дистанции служит критерием оценки стартовой и дистанционной скорости.

*Прыжок в высоту с места без взмаха рук (см).* Испытуемый, стоя на платформе, выполняет прыжок вверх с места без взмаха рук.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*Тройной прыжок с места (см).* Прыжок проводится на размеченной дорожке.

Испытуемый, не переступая исходной линии, начинает прыжок толчком двумя ногами. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить «толчковой» ногой, затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и испытуемый приземляется на две ноги. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

*Бег 1000 м.* Выполнение бега на стадионе. Результатом является время, за которое преодолевается расстояние.

Нормативы ОФП и СФП по футболу отражены в приложении 2.

### **Перечень информационного обеспечения**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Годик М.А., Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
7. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

**Примерные вопросы по теоретической подготовленности футболистов****Вариант 1**

1. Сколько человек играют на поле в футболе?
  - 12 с одной команды
  - 11 с одной команды +
2. Кто такой голкипер?
  - Вратарь +
  - Нападающий
3. Что такое гетры?
  - Предмет экипировки, специальная обувь с шипами
  - Часть экипировки, закрывающие ноги футболиста от лодыжки до колена+
4. Кто такой форвард?
  - Нападающий игрок +
  - Игрок в защите
5. Какой по счёту чемпионат мира по футболу 2018?
  - 21-й чемпионат мира по футболу ФИФА+
  - 18-й чемпионат мира по футболу ФИФА
6. Что обозначает термин "Олимпийская система"?
  - Команда должна сменить состав основных игроков на запасных
  - Команда выбывает из турнира после первого же поражения. +
7. Где проходил чемпионат мира по футболу 2010?
  - Южно-Африканская Республика +
  - Марокко
8. С какого расстояния бьётся пенальти?
  - Не менее 12 метров
  - 11 метров +
9. Щитки - это:
  - специальные накладки, одеваемые под гетры, для предохранения от травм+
  - Часть экипировки, защищающая локтевой сустав игрока
10. В составляющую часть футбольного мяча входит камера?
  - да +
  - нет

## Вариант 2

1. Сколько человек играют на поле в футболе?

- 12 с одной команды
- 11 с одной команды +

2. Кто такой голкипер?

- Вратарь +
- Нападающий

3. Что такое гетры?

- Предмет экипировки, специальная обувь с шипами
- Часть экипировки, закрывающие ноги футболиста от лодыжки до колена+

4. Кто такой форвард?

- Нападающий игрок+
- Игрок в защите

5. Какой по счёту чемпионат мира по футболу 2018?

- 21-й чемпионат мира по футболу ФИФА+
- 18-й чемпионат мира по футболу ФИФА

6. Рекомендуемые значения футбольного поля:

- Длина — 105 метров, ширина — 68 метров+
- Длина — 131 метр, ширина — 78 метра

7. Какой вратарь за свою карьеру забил больше, чем многие полевые игроки?

- Хосе Луис Чилаверт+
- Рожерио Сени

8. Кто забил в одном матче сразу три мяча в свои ворота?

- Бельгийский футболист Стэн ван ден Байс+
- Уругвайский форвард Диего Форлан

9. Где производится большинство футбольных мячей в мире?

- Пакистан+
- Индия

10. Каково минимальное число игроков, при котором футбольная команда может продолжать играть в официальных соревнованиях?

- 10
- 8+

## Нормативы СОГ футбол по возрастам

№ п/п	Наименование упражнения	Результат, возраст							
		15-17 лет		13-14 лет		11-12 лет		8-10 лет	
		м	д	м	д	м	д	м	д
1.	Бег 30 метров, с.	4,5	5,1	5,3	5,8	6,0	6,5	6,7	7,0
2.	Бег 60 метров, с.	9,0	9,6	9,8	10,3	10,5	11,0	11,8	12,2
3.	Челночный бег 3x10м., с.	8,4	9,2	9,0	9,5	9,5	10,0	10,3	10,8
4.	Прыжок вверх с места толчком 2-х ног со взмахом руками, см.	20	17	17	15	14	13	12	12
5.	Прыжок в длину с места, см.	220	185	195	175	165	145	125	110
6.	Тройной прыжок с места, см.	600	520	520	440	420	360	340	300
7.	Бег 1000 метров	3,55	4,30	без у.в.	без у.в.	без у.в.	без у.в.	без у.в.	без у.в.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП и ТП  
ФУТБОЛ**

Нормативы	возраст										
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
<b>Специальная физическая подготовка</b>											
<b>Бег 30 м с ведением мяча (сек)</b>		7,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
<b>Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой</b>					45	55	65	75	80	85	90
<b>Бег 5x30 с ведением мяча</b>						30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,0
<b>Техническая подготовка (для полевых игроков)</b>											
<b>Удар по мячу ног. на точн.(число попад</b>			6	7	8	6	7	8	6	7	8
<b>Вед. мяча, обвод. стоек и удар по ворот.</b>						10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
<b>Жонглирование мячом (кол-во раз)</b>			8	10	12	20	25				
<b>Техническая подготовка (для вратарей)</b>											
<b>Удары по мячу ног.с рук на дальность</b>						30	34	38	40	43	45
<b>Доставание подвеш.мяча в прыжке(см)</b>						45	50	55	58	60	62
<b>Бросок мяча на дальность (м)</b>						20	24	26	30	32	34



В ДАННОМ ДОКУМЕНТЕ ПРОУМЕРОВАНО,  
ПРОШНУРОВАНО И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

*23/10/2017* листов *2*

Директор МБУДО «ДЮСШ Ровенького района»

Исполнительный директор  
Ровенького района *Овеч* А.Л.Милский

