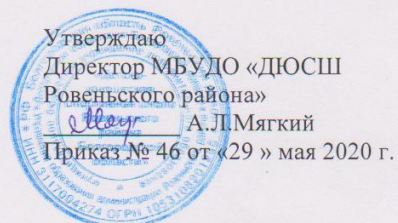


Управление образования администрации муниципального района  
«Ровеньский район» Белгородской области

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

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 29 » мая 2020 г.  
Протокол № 5



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Футбол»

Физкультурно-спортивная направленность  
Спортивно-оздоровительная группа  
Уровень базовый  
Срок реализации 1 год  
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Составитель:  
Тренер-преподаватель  
Кветкин Д.А.,  
Калитченко В.А.

п. Ровеньки  
2020 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол», физкультурно-спортивная направленность, модифицированная на основе типовой учебно-тренировочной программы для детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «29» мая 2020 г., протокол № 5.

Председатель



Мягкий А.Л.

## Пояснительная записка

Программа физкультурно-спортивной направленности по 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.

Форма реализации программы – очная. Возможна реализация разделов программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

Содержание программы спортивно-оздоровительного этапа должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этом этапе мальчики и девочки должны изучать 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.***

## Календарный учебный график

Год обучения	сентябрь				28.09-04.10.	октябрь			26.10-01.11.	ноябрь				30.11-06.12.	декабрь				январь				февраль				март				29.03-04.04							
	01-06	07-13	14-20	21-27		05-11	12-18	19-25		02-08	09-15	16-22	23-29		07-13	14-20	21-27	28-31	01-07	08-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	16-21	22-28	01-07	08-14	15-21		22-28						
П	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Т	2		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
П	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	3		4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4		
С		1		1			1	1		1	1	1	1	1	1	1			1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Э																	2																					
Ш																																						
=																																						

Год обучения	апрель				26.04-02.05	май				31.05-06.01	июнь				июль				26.07-01.08	август				Сводные данные														
	05-11	12-18	19-25			03-09	10-16	17-23	24-30		07-13	14-20	21-27	28-30	01-04	05-11	12-18	19-25		02-08	09-15	16-22	23-29	30-31	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Всего								
П	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2																									252
Т		1	1	1		1		1		1		1											30															
П	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	2										194															
С	1		1		1	1				1	1	1													24													
Э																																						
Ш							2																														2	
=																																						

Условные обозначения:

- Т – Теоретические занятия
- П – Практические занятия
- С – Самостоятельная работа
- Э – Промежуточная аттестация
- Ш – Итоговая аттестация
- = – Каникулы

## 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 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 4х4, 5х5, 6х6 — 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 выпадом 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.

### **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 быть 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 быстроменяющихся 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, челночный 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.

### **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**

Морфофункциональные	Мальчики, возраст (лет)	

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.

### **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 без замаха 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 3х10 м.* Скоростные возможности оцениваются по результатам челночного бега на 3х10м. с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера. Время бега 3х10 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.

### **Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал, гимнастические скамейки, конусы, футбольные мячи.

### **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+



