

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ОДОЕВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА:  
решением педсовета  
протокол № 1  
«27» августа 20 18 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКУДО «Одоевская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_/А.Ю. Мотунов/  
«27» \_\_\_\_\_ 20 18 г.  
Приказ № 38 от \_\_\_\_\_



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ**

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Срок реализации: 5 лет

Составитель: педагог ДО высшей квалификационной категории Гавриков В. В.

Одоев  
2018 г.

## Пояснительная записка

Футбол наиболее доступное, массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается около 8 млн. человек. Эта, поистине народная игра, пользуется популярностью у взрослых и детей. Футбол - атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. Разнообразная и большая по объему двигательная активность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых для поддержания высокой игровой деятельности.

В основе игры в футбол лежит борьба двух коллективов, игроки которой объединены общей целью - победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества.

Поскольку тренировки и соревнования по футболу проходят почти круглый год, они способствуют физической закалке, повышению иммунитета организма и расширению адаптационных возможностей.

В тренировках по другим видам спорта футбол или его отдельные элементы используются в качестве дополнительного вида спорта. Это вызвано тем, что футбол благодаря своему особому воздействию на физическое развитие может способствовать успешной подготовке в избранной спортивной специализации. Игра в футбол может служить хорошим средством общей физической подготовки. Разнообразный бег с изменением направления, прыжки удары, остановки и ведение мяча, проявление быстроты движения, развитие волевых качеств, тактического мышления - все это позволяет считать футбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие ценные качества, необходимые спортсмену любой специализации.

Эмоциональные особенности позволяют использовать игру в футбол или упражнения в технике овладения мячом в качестве средства активного отдыха.

Занятия футболом являются важным средством вовлечения широких слоев населения в систематические занятия физической культурой.

Срок реализации программы тренировочного этапа – 5 лет. Возраст обучения – с 11 лет.

К освоению программы допускаются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку не менее одного года на спортивно-оздоровительном этапе или этапе начальной подготовки и при условии выполнения ими контрольных переводных нормативов.

Данная программа является адаптированной программой, составленной на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации»; «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, другими нормативными документами Министерства образования и науки РФ, Министерства спорта РФ, регламентирующими работу организаций дополнительного образования (деятельность спортивных школ).

Реализация данной образовательной программы направлена на

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся,
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физкультурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области спорта;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству РФ, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Задачи программы различаются в зависимости от этапа спортивной подготовки.

**Основными задачами** реализации программы **на тренировочном этапе** являются: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.

На занятиях в тренировочных группах решаются следующие задачи: формирование устойчивого интереса к занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений, овладение техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, обучение спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях развитие тактического мышления, определение игровых наклонностей юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); воспитание элементарных навыков судейства, ознакомление с тактическими схемами ведения игры.

Программа обеспечивает тренировочный процесс, рассчитанный на 39 календарных недель, составлена с учетом возраста, пола, других индивидуальных особенностей обучающихся.

**Формы организации тренировочного процесса:** групповые и индивидуальные тренировочные занятия; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видео записей, просмотра соревнований); судейская практика, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Тренировочные занятия - единый педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства, высокого уровня технико-тактической и психической подготовленности, на достижение высоких результатов.

Главное средство обучения и тренировки юных футболистов -разнообразные физические упражнения, условно подразделяемые на основные и вспомогательные. К числу основных относятся упражнения по технике и тактике и, собственно, сама игра в футбол. Вспомогательные же упражнения делятся в свою очередь на две группы: общеподготовительные и специально подготовительные. Первые, в состав которых входят общеразвивающие упражнения и гимнастические факторы, предназначаются для создания у занимающихся необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности и оздоровления. Вторые предназначаются для достижения необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Подготовительные упражнения (упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры и эстафеты) решают задачу развития у занимающихся специальных физических способностей. Подводящие упражнения- это отдельные элементы сложно координированных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитация.

В освоении юными футболистами двигательных навыков значительное место отводится словесному методу (беседа, краткие замечания, лекция), и методу наглядности (показ преподавателем, применение плакатов, схем, рисунков, кинофильмов).

В ходе тренировочного процесса обучающиеся должны получить элементарные навыки судейства игр по футболу. Судейство тренировочных игр должны проводить сами обучающиеся. Каждый должен уметь подготовить заявку, составить таблицу, организовать соревнование.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 минутных бесед в начале занятия. В тренировочной группе можно проводить самостоятельные теоретические занятия длительностью до 45 минут. В других случаях теоретические сведения сообщаются в ходе всей тренировки.

Практические занятия следует по возможности проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (до 2 м\с), при температуре не ниже 17\*С.

Для эффективности обучения техническим приемам игры необходимы стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи. Следует учитывать, что физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. ОФП предусматривает всестороннее развитие физических способностей, СФП - предусматривает развитие качеств и функциональных возможностей, присущих футболистам. Цель специальной физической подготовки - достижение выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, маневренность и подвижность в играх, повышение морально-волевых качеств спортсменов. Для повышения эффективности тренировочного процесса, его эмоциональной окраски, рекомендуется широко применять игры, эстафеты, игровые упражнения, включать элементы соревнования.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сведения каждого футболиста, что для овладения техникой игры требуется настойчивость, терпение, трудолюбие, выдержка.

При реализации программы следует выдерживать связь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической, воспитательной, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

При построении учебного занятия учитываются индивидуальные особенности обучающихся и в зависимости от них использовать разнообразные средства и нагрузку, направленных на решение определенных педагогических задач.

Для оценки эффективности данной программы рекомендованы следующие критерии:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и тактической подготовке.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Разделы подготовки	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
<b>I</b>	Теоретическая подготовка	12	14	16	18	21

<b>II</b>	Практическая подготовка					
1.	Общая физическая подготовка	109	135	156	180	204
2.	Специальная физическая подготовка	146	164	185	209	232
3.	Техническая подготовка	140	142	170	180	200
4.	Тактическая подготовка	35	52	54	68	72
5.	Учебные и тренировочные игры	14	16	16	16	18
6.	Контрольные испытания	4	4	6	8	8
7.	Судейская и инструкторская практика	8	19	21	23	25
8.	Восстановительные мероприятия	По специальному плану				
9.	Медицинское обследование	По специальному плану				
10.	Всего часов на практические занятия	456	532	608	684	759
11.	Общее количество часов	468	546	624	702	780

#### ПРИМЕЧАНИЕ

При составлении учебно-тематического плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. При составлении рабочей документации в рамках годового цикла график расчета часов на отдельные виды подготовки может быть изменен.

#### НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Наименование этапа	Количество учащихся	Количество часов в неделю
тренировочный этап 1 год	10-15	12

тренировочный этап 2 год	10-15	14
тренировочный этап 3 год	10-14	16
тренировочный этап 4 год	10-14	18
тренировочный этап 5 год	8-12	20

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### Физическая подготовка (для всех учебных групп)

#### Общая физическая подготовка.

**Гимнастические построения и перестроения** способствуют формированию у занимающихся правильной осанки, воспитанию у них подтянутости, дисциплинированности, готовности выполнить распоряжение тренера, организованности и согласованности при совместных действиях. Использование этих упражнений позволяет лучше руководить занимающихся во время тренировки, быстро размещать их для занятий гимнастикой и игрой.

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, флаг, дистанция, интервал, размыкание, противоход и др. Предварительная исполнительная части команд. Виды строя - в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Основная стойка. Перестроения. Действия в строю. - На месте и в движении. Расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкания и смыкания строя. Перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения шагом бегом.

ОФП - направлена на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие физических способностей, повышение работоспособности организма.

**Общеразвивающие упражнения** - способствуют общему физическому развитию. Незаменимы при обучении занимающихся глубокому дыханию и при формировании правильной осанки.

При составлении комплексов следующие требования:

- а) упражнения должны быть доступными; последовательный переход от простых к более сложным;
- б) нагрузка должна постепенно возрастать;
- в) упражнения должны воздействовать на все группы мышц;
- г) подбор упражнений должен проводиться по принципу чередования для различных мышечных групп;
- д) должны включаться дыхательные упражнения и упражнения для осанки.

#### **Гимнастические упражнения.**

Гимнастика - важная составная часть физической подготовки, хотя футболисты не очень ее любят. Гимнастические упражнения на координацию, силу, растягивание делают занимающегося более подвижным ловким. Футбол требует огромной подвижности в суставах. Регулярные и целенаправленные занятия гимнастикой также вызывают и развивают у ребят понимание и чувство движения.

Гимнастические упражнения подразделяются на группы:

- прыжки

- упражнения на растягивание
- силовые упражнения
- упражнения на расслабление

Упражнения подбирать последовательно (сверху вниз): шея, плечевой пояс, грудь, спина, бедро, голень, ступни.

1. Основные исходные положения (для ног; для рук).
2. Упражнения для формирования осанки (с предметами и без предметов, танцевальные упражнения).
3. Наклоны и повороты головы (сидя, стоя, соединять с движениями рук).
4. Движения туловища (наклоны, повороты, наклоны в сочетании с поворотами, круговые движения туловища).
5. Движение рук (прямые руки, сгибание и разгибание рук, круговые движения рук, упражнения для пальцев, кистей, поднятие и опускание плеч).
6. Упражнения для мышц ног (приседание, махи, выпады, упор присев).
7. Прыжки (подскоки, с поворотами) и т.д.

1. Упражнения на растягивание (стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на животе).
2. Силовые упражнения (сидя, лежа на спине, в упоре лежа).
3. Упражнения в движении (в ходьбе, бег в медленном темпе).

Ходьба - круговые движения руками вперед-назад на каждый шаг, на носках на пятках, на каждый шаг наклоны.

Бег - прыжок из приседа - выпрямившись, с высоким подниманием бедра, правым левым боком, приставным шагом и т.д.)

1. Гимнастические упражнения с предметами (с набивным мячом, малым мячом, со скакалкой, с гимнастическими палками, гантелями).

1. Упражнения с партнерами (в парах)
  - стоя, сидя, лежа на спине, с сопротивлением.
2. Упражнения втроем, вчетвером.
3. С набивным, футбольным мячом в парах
  - передачи мяча (стоя, сидя, лежа на животе)
  - с мячом (набивным) в движении
  - оба партнера имеют мяч.

1. Упражнения на гимнастических снарядах
  - перекладина (висы, подтягивание)
  - гимнастическая «шведская стенка»
  - канат
  - гимнастическая скамейка
  - эстафеты с препятствием, полоса препятствий
  - лазанье на гимнастических снарядах
  - равновесие, переползание
  - прыжки с гимнастического «мостика» (высота, длина) через препятствия.

Бег и его разновидности.

Ходьба и ее разновидности.

1. Комбинации из гимнастических упражнений,
2. Разминка с помощью подвижных игр (салки, невод).

**Акробатические упражнения** - способствуют развитию силы, ловкости, решительности, приучают ориентироваться в пространстве, улучшают функции вестибулярного аппарата.

1. Упражнения подготовительные к группировкам.
2. Группировка сидя, лежа на спине, в приседе.
3. Перекаты (в сторону из упора стоя на коленях, в сторону из упора стоя на одном колене, из положения лежа).
4. Кувырок вперед из упора присев до упора присев. Стойка на лопатках из положения лежа на спине.

5. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.
6. Кувырок вперед из положения стоя, полуприседа.
7. Серия кувырков вперед по дорожке матов.
8. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.
9. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
10. Кувырок и прыжок вверх.
11. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
12. Соединение акробатических упражнений в комбинации.
13. Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки.
14. Мост с помощью партнёра; самостоятельно.
15. Стойка на руках с помощью партнёра.

#### **Легкоатлетические упражнения**

**Бег** с ускорением до 50-60 (11-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Повторный бег 2-3 по 30-40 метров (11-13 лет) 3-4 по 50-60 метров (14-17 лет). Бег 40 метров, 100 метров с низкого старта. Бег с препятствиями от 60 до 100 метров (скамейки, барьеры, надувные мячи). Бег в медленном темпе до 3 минут (11-13). Кросс 3000-5000 метров (11-17 лет).

**Прыжки** через планку с поворотом на 90° и 180° с прямого разбега. Прыжок в высоту способом перешагивания. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.

**Метания** - малого мяча с места в стену (цель) или на дальность, на дальность отскока от стены.

**Спортивные игры** - волейбол, баскетбол, ручной мяч. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

**Подвижные игры** - салки, невод, гонка мячей, перестрелка, эстафеты с элементами футбола, «Охотники и утки», «Наседка и цыплята» и др. Лыжи. Прогулки, подъемы, спуски, дистанция 1-5 км.

#### **Специальная физическая подготовка.**

**Выносливость** - (общая и специальная) способность организма длительное время в условиях специфической игровой деятельности выполнять физическую работу.

#### **Упражнения на развитие специальной выносливости:**

Бег 4000-5000 метров; 20-25 отрезков по 100 метров (пауза между ними 40 секунд). Двусторонние игры: с уменьшением составом команд, с увеличением продолжительности игры. Игровые упражнения с мячом

(3\* 3; 2\* 2) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение мяча, обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 2-10 мин.

Упражнения для вратарей - непрерывная ловля и сбивание мяча в течение 5-12 мин при выполнении ударов в быстром темпе 3-5 игроками с различных расстояний.

**Сила** - это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий.

#### **Упражнение на развитие силы:**

Приседание с гантелями, набивным мячом, мешочками с песком (3-5 кг); штангой (массой от 40 до 70% к весу занимающихся) для футболистов 14-17 лет с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа на одной из обеих ног. В положении лежа на спине - сгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера. Бег по песку, в гору. В прыжке бросок набивного мяча, зажато ступнями. Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность. Стоя 1м от стенки, быстро наносить удары по мячу (15-20 ударов каждой ногой). Вбрасывание футбольного и набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч с толчком плечо в плечо.

Упражнения для вратарей - из упора стоя у стены - одновременное и попеременное сгибание рук в луче запястных суставах; тоже отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа - передвижение на руках, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями.



Многokратная ловля и бросок футбольного и набивного мяча от груди двумя руками. Броски мячей на дальность (одной рукой).

**Быстрота** - способность выполнять двигательные действия с большой скоростью.

Упражнения для развития быстроты:

Повторноепробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений. Бег с остановками и изменениями направления передвижения по сигналу. Бег с изменением скорости: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь рывок и так далее. Челночный бег 2\*10 метров, 4\*5 метров, 4x10 метров, 2<sup>x</sup> 15 метров. Бег боком и спиной вперёд на 10; 20 метров; бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнёрами. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения с мячом 20-30 метров. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 метров к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приёмов на скорость.

Упражнения для вратарей: из основной стойки вратаря - рывки на 5-15 метров вперёд и в стороны. То же, но с последующей ловлей или отбиванием высоко летящих навстречу и с флангов мячей. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием катящихся и летящих мячей. Ловля теннисных мячей, направляемых партнёром в быстром темпе.

**Ловкость** - способность организма экономно, быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях.

Упражнения на развитие ловкости: прыжки с разбега толчком одной или двух ног с доставанием высоко взвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу головой. Держание (жонглирование) мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоём, втроём. Подвижные игры с футбольным мячом. В парах передачи мяча с перепрыгиванием, приседанием.

**Гибкость** - это высокая подвижность в суставах, способность расслаблять мышцы и выполнять, двигательные действия с большой амплитудой.

Из различных исходных положений (руки вверх, в стороны, перед грудью, соединены за спиной) пружинистые движения назад, наклоны туловища вперед и в стороны. Гимнастические упражнения с футбольным мячом. В парах упражнения.

**Прыгучесть** - способность футболиста сделать в прыжке все от него зависящее, чтобы овладеть мячом или отбить его на максимально большей высоте.

Упражнения на развитие прыгучести:

После трех подскоков на месте с зажатым между ступнями мячом подбросить и ударить мяч партнеру; то же, но с продвижением вперед; исходное положение тоже - подбросить мяч назад развернуться и ударить по воротам. Мяч между ступнями. Прыжки через скамейку. Оба партнера прыгают на одной ноге, другой отбивают мяч. Передача мяча головой в прыжке (в парах, один подбрасывает мяч руками). Передача с фланга, удар по воротам в прыжке.

### **Морально - волевая подготовка.**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки футболистов. Содержание психологической подготовки составляет воспитание моральных качеств необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. На начальных этапах многолетней подготовки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, а в дальнейшем она тесно связана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности футболистов.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств - чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие характера и других черт личности.

2. Воспитание волевых качеств - целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности футболиста в напряженных игровых ситуациях.

3. Установление воспитания совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола, как командного вида спорта и важности комплектования команды.

4. Адаптация к условиям соревнований. Занимающийся должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого его приучают в начале к игровой обстановке, затем к соревновательной (Учебно-тренировочная группа).

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов.

Основные из них:

1. Средства идеологического воздействия (лекции, беседы, диспуты).
2. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
3. Побуждение к деятельности, поручение, обсуждения в коллективе.
4. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим, проведении совместных занятий менее подготовленных с более подготовленными (младших старшими).
5. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми противниками.
6. Упражнения повышенной трудности, повышенной сложности.
7. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр.
8. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовки).

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ -1год обучения.**

### **Теоретическая подготовка.**

1. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

2. Физическая культура и спорт в России - одно из важных средств воспитания личности укрепления здоровья, развития двигательных качеств.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и её функциях. Дыхание и газообмен. Расположение основных мышечных групп.

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

5. Гигиена: врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся футболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна. Гигиена питания. Уход за кожей, волосами; гигиена полости рта, ушей, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм на занятиях.

6. Правила игры в футбол. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Жесты судьи.

7. Места занятий и инвентарь. Инвентарь для тренировок и игр в футбол. Уход за инвентарем.

### **Техническая подготовка.**

#### Техника нападения и защиты.

1. Техника передвижения. (В ходе игры футболиста для изменения направления передвижения используют различные остановки, повороты, прыжки с места или разбега толчком одной или двух ног). Бег в различных сочетаниях и с чередованием упражнений.

2. Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и

резаный удар. Точность удара. Удары внутренней и внешней стороной стопы. Удары внутренней и внешней стороной стопы. Удары внутренней и внешней частью подъёма. Удары серединой подъёма. Удары носком и пяткой (назад). Удары правой и левой ногой. Удары после остановки, ведения и рывка. Передачи мяча низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру. Упражнения в кругу, треугольнике, квадрате. Упражнения в парах, тройках.

3. Удары по мячу головой (без прыжка и в прыжке). С места и в движении. Серединой и боковой частью лба.

- имитация;
- удары по подвешенному мячу;
- над собой; два удара; в стенку, жонглирование;
- в парах;
- через партнера.

4. Ведение мяча: ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой и поочередно, по прямой, меняя направление. Между стоек; Двигающихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки). Ведение зигзагообразно, по кругу, но восьмерке. Эстафеты с обводкой.

5. Отбор мяча (перехват, толчков в плечо, подкат). Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресовала передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

6. Обманные движения финты. Подготовительные упражнения: после медленного бега внезапно выполняют рывки вперед, в стороны; после рывка (ускорения) выпад в сторону и вновь рывок; бег в квадрате; салки. Финты: «Наступление подошвой на мяч»; «Ложная остановка мяча подошвой»; «Проброс мяча мимо соперника».

7. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правильное держание мяча. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и с шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

8. Обучение технике игры вратаря. Основная стойка. Перемещение приставными и скрестными шагами. Ловля катящихся и низколетающих мячей. Ловля полувысоких мячей. Ловля мячей в падении и броске. Перекаты. Быстрый подъем с мячом на ноги. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу и с рук, с воздуха по выпущенному из рук перед собой мячу) на точность.

#### **Тактическая подготовка.**

##### Тактика нападения.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футболе («малый»)

##### Индивидуальные действия.

- Открывание. Освободится от опеки противника и выход на свободное место для получения мяча.
- Упражнения для развития умения «видеть поле».
- Упражнения один против двух соперников.
- Выбор места (занять позицию выгодную в завершающей фазе атаки для нанесения удара по воротам).

Применение изученных способов ударов по мячу в зависимости от места расположения и действий защитника. Применение изученных способов передачи в сочетании с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него. Применение ведения мяча при осуществлении быстрой атаки. Выбор способа удара по мячу, по воротам в зависимости от расстояния до ворот вратаря. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приёмов между собой и с финтами в игровых ситуациях.

### Групповые действия.

1. Взаимодействия двух; трёх игроков; четырёх.
2. Комбинации «стенка», «забег».
3. Комбинации при стандартных положениях (угловой, штрафной, свободный, выбрасывание мяча)

### Тактика защиты.

#### Индивидуальные действия.

1. Выбор позиции по отношению опекаемого игрока.
2. Перехват мяча. Выбивание.
3. Действия защитника против одного, двух нападающих.

### Групповые действия.

1. Взаимодействие двух защитников и вратаря против нападающих.
2. «Персоналка», «квадрат».

### Тактика игры вратаря.

1. Выбор позиции в воротах при различных ударах, разных расстояний, в зависимости от «угла удара».
2. Ввод мяча в игру (после ловли) открывающемуся партнёру.
3. Позиции при угловом, штрафном.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ – 2 год обучения**

### **Теоретическая подготовка.**

1. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.
2. Массовый характер российского спорта. Рост достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом.
3. Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования и участия в них российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты.
4. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Краткие сведения о нервной системе.
5. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.
6. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гимнастической профилактики и требования к занятиям футболом.
7. Основа практики и техники игры в футбол. Понятие о технике игры. Анализ технических приемов. Понятие о тактике. Анализ тактических действий. Тактика игры вратаря.
8. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Понятие о методике судейства.
9. Оборудование и инвентарь.
10. Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры. Установка на игру команде и отдельным игрокам. Разбор игры.

### **Техническая подготовка.**

#### **Техника нападения.**

1. Техника передвижения (ходьба, бег, остановки, повороты, чередование.) Бег в различных сочетаниях.
2. Удары по мячу ногами - серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары внутренней стороны стопы и внутренней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка; низом и верхом; на короткое и среднее расстояния; удары в цель и ворота, передачи партнеру. Прямой и резаный удары; точность; траектория полета мяча после удара. Удары в единоборстве. Удары носком и пяткой (назад).
3. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внешней стороны стопы. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.
4. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба (с места и в прыжке).
5. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью, внутренней частью подъема и внутренней частью стопы. В колоннах одна против другой; ведение мяча после поворота; ведение мяча по кругу; ведение между стойками; ведение «восьмеркой»; произвольное ведение на ограниченном поле ( 6 - 8 человек); эстафеты. Ведение правой и левой ногой, поочередно. По прямой и меняя направление. Изменяя скорость не теряя контроль над мячом.
6. Обманные движения и финты: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара уход с мячом рывком в сторону; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив

туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо. Этот же финт в другую сторону.

«Наступание подошвой на мяч», «Ложная остановка мяча подошвой».  
«Проброс мяча мимо соперника».

7.Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая мяч и останавливая мяч ногой в выпаде. Отбор мяча толчком «плечо в плечо» («Бой петухов»), «Подкат».

8.Вбрасывание мяча из боковой линии. Упражнения в парах. Вбрасывание с места (ноги параллельно) и с небольшого шага. Вбрасывание мяча на точность: в цель, в ноги партнеру, на ход партнеру.

9.Техника игры вратаря. Основная стойка; перемещение вратаря на линии ворот; в штрафной площадке; Ловля катящихся низколетящих мячей; Ловля высоких и полу высоких мячей стоя на месте и в прыжке; Отбивание катящихся мячей, летящих мячей в прыжке и падении. Вбрасывание мяча — одной рукой из-за плеча, сбоку или снизу. Вбрасывание мяча на точность, дальность. Отбивание мяча одной рукой в прыжке и без прыжка (с места и разбега). Выбивание мяча ногой с земли и с рук (подброшенному перед собой мячу). На точность, дальность.

### **Тактическая подготовка**

#### Тактика нападения (индивидуальные действия).

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания на свободное место с целью получения мяча».

Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации целесообразной для использования ведения мяча. Выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар по воротам; короткую и среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «стенка», «забегание». Упражнения для отбора мяча посредством согласованных действий. «Персоналка».

#### Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Правила выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (то есть осуществлять «закрывание»). Выбор момента и способедействия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом (плечо в плечо подкат).

#### Групповые действия

Взаимодействие игроков при розыгрыше соперником стандартных ситуаций. Отбор мяча по средствам согласованных действий, взаимостраховка игроков при защите своих ворот.

#### Тактика вратаря.

Выбор правильной позиции в воротах при различных расстояниях при ударе по воротам, в зависимости от удара (прямой или резаный), в зависимости от «угла удара». Ввод мяча в игру после ловли мяча, от ворот (с места, стандарт), партнеру открывшемуся. Выбор позиции при стандартных ситуациях (штрафной, свободный, угловой).

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный материал.

Инструкторская и судейская практика.

## **Теоретическая подготовка.**

1. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.
2. Физическая культура и спорт в России. Массовое развитие физической культуры и спорта. Спортивные звания и спортивные разряды.
3. Краткий обзор состояния и развития футбола. История возникновения футбола. Развитие футбола в стране.
4. Сведения о строении и о функциях организма человека. Общие понятия о строении организма человека; взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.
5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении.
6. Гигиена, врачебный контроль, и самоконтроль. Вред курения и употребление спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня и питания. Понятие о тренировке и спортивной форме.
7. Основы техники и тактики игры в футбол. Анализ технических приемов и технических действий. Единство техники и тактики игры.
8. Основы методики обучения и тренировки по футболу. Методика физической подготовки. Обучение технике и тактики.
9. Правила, организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.
10. Оборудование и инвентарь. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по футболу. Установка игроком перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру. Характеристика команды противника. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

### **Техническая подготовка.**

#### Техника нападения и защиты.

1. Техника передвижения - чередование способов передвижения, изменение направление бега, бег на максимальной скорости. Сочетание передвижения с изученными техническими приемами игры в нападении.
2. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых ситуациях.
3. Удары по мячу ногой. Удары средней и внешней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.
4. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба в прыжке и без прыжка, с места и с разбега. Удары средней и боковой частью лба в прыжке, с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность. Удары по мячу серединой лба в броске (прыжке вперед).
5. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановки мяча бедром; летящего мяча серединой подъема и носком на месте и в движении. Остановка летящего мяча головой. Остановки мяча изученными способами с последующим ведением и передачей мяча.
6. Ведение мяча - серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.
7. Обманные движения (финты): при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад неожиданным рывком уйти с

мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и остановить его партнеру, который движется за спиной или навстречу, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»). «Ложный замах», «Проброс мяча мимо соперника», «Убирание мяча внутренней частью подъема». Выполнение обманных движений в единоборстве.

8. Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющим мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой. «Перехват» и «Толчок плечом в плечо».

9. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места (ступни ног параллельны). На точность и дальность.

10. Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча, на выходе из ворот, без падения в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, мячей, летящих и катящихся в сторону вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (одной, двумя) в прыжке. Отбивания мяча на выходе из ворот кулаком, двумя кулаками (с места, в прыжке с разбега, в броске). Броски мяча одной рукой (из-за плеча, сбоку, снизу) партнеру. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### **Тактическая подготовка.**

Понятие о тактической системе и системе игры. Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-4-2. Тактика игры в нападении: организации атаки, атака флангов и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий; комбинации с переменной местами.

#### Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы для решения тактических задач в зависимости от первой ситуации.

#### Групповые действия.

Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку при стандартных положениях.

#### Командные действия.

Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом через центр.

#### Тактика защиты индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять "закрывание", препятствовать сопернику в получении мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом (перехват, толчок плечом в плечо, подкат).

Уметь противодействовать передаче, ведению и удару поворотам.

#### Групповые действия.

Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку. Организации противодействию комбинациями ("стенка", "скрещивание", "забегание" и "пропуск мяча"). Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении соперником стандартным комбинациям. Организация и построение "стенки". Комбинация с участием вратаря.

#### Командные действия.

Выполнение обязательных основных действий в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической схеме в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке соперника флангом и через центр.



### Тактика вратаря.

Уметь организовать построение "стенки " при пробитии штрафного и свободного удара вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей. Подсказывать партнерам по работе, как занять правильную позицию. Введение мяча в игру от ворот и после ловли мяча, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Соревнование по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города, района, области. Инструкторская и судейская практика. Проведение подготовительной части. Составление конспекта.

1. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.
2. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в стране, рост достижений российских спортсменов. Завоевание передовых позиций в мировом спорте.
3. Краткий обзор состояния и развития футбола в России. Характеристика сильнейших команд по футболу в России и за рубежом. Международные соревнования по футболу.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости.
5. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды меры остановки. Повреждение костей (ушибы, переломы).
6. Основы техники и тактики игры в футбол. Классификации техники игры в футбол и тактики. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы.
7. Основы методики обучения и тренировки по футболу. Планирование учебно-тренировочного процесса. Контрольные испытания. Урок как основная форма организации и проведения занятий.
8. Правила, организации и проведения соревнований. Выбор способа розыгрыша при проведении соревнований. Состав судейской коллегии. Методика судейства. Расписание игр. Составление таблиц.
9. Оборудование и инвентарь. Технические средства, применения при обучении навыкам игры в футбол.
10. Установки игрока перед соревнованием, игрой и разбор проведенных игр. Содержание установок в зависимости от особенностей своей команды, команды противника. Индивидуальная запись действий игроков; анализ полученных данных.

## **Техническая подготовка**

### Техника нападения.

Техника передвижение старты с места пробегание отрезков, 5-10 м (изменение исходных положений). Ускорение по прямой после выхода с дуги. Прыжки вверх от 90° до 360°. Сочетание способов передвижение с техническими приемами игры в нападении. Техническое мастерство характеризуется умением выполнять все приемы точно и непринужденно. Безошибочно владеть мячом при стремительном передвижении и непосредственном противодействии противника.

1. Удары по мячу ногой. Удар с серединой подъема, догоняя катящийся мяч; по мячу катящемуся навстречу игроку или сбоку от него; удар с лета и полулета. Удары по мячу летящему сбоку от игрока. Удары внутренней частью подъема - штрафные удары; свободные удары; угловые удары. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную траекторию полета и различное направление. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

2. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба. Выполнение с места в прыжке и броске. Удары с активным и пассивным сопротивлением. Удары на точность.

3. Остановка мяча ногой выполняется подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы, серединой подъема, голенью, бедром и носком. Полные и неполные остановки. Остановка катящегося мяча, летящего и опускающегося. Остановка в движении и прыжке. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением, передачей и ударом мяча.

4. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников. Большая и малая восьмерка.

5. Обманные движения (Финты). Ложное и истинное движение. Активное и пассивное сопротивление партнёров. Обманные движения в обе стороны обеими ногами.

«Переступание через мяч», «убирание мяча внутренней частью подъёма с предварительным наклоном туловища в сторону, «ложный замах для удара».

6. Отбор мяча - перехват, толчок в разрешенную часть туловища и подкат.

7. Вбрасывание мяча изученными способами (с места и с разбега). Вбрасывание на точность: в ноги и на ход партнёру. На дальность.

8. Техника игры вратаря. Ловля катящихся и низколетающих мячей, полу высоких мячей, высоколетающих мячей; в падении и броске. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча с места и с руки (на дальность, точность).

### **Тактическая подготовка.**

Специальные теоретические занятия с отдельными игроками, линиями и командой в целом. Разбор и установка на игру. Тактика игры в нападении - быстрая контратака, позиционное нападение, атака через фланг и через центр. Понятие о различных схемах игры.

#### Тактика нападения.

##### Индивидуальные действия.

Освободиться от опеки противника. Уметь выйти на свободное место для получения мяча:

- а) видеть партнёра находящегося в наиболее выгодной позиции;
- б) уметь обыграть одного или двух противников;
- в) уметь предугадывать возможности развития игровой ситуации;
- г) уметь выбрать наиболее выгодную позицию в завершающей фазе атаки для

нанесения удара по воротам.

##### Групповые действия.

Передачи мяча (простые тактические комбинации) среди игроков нападения применяются для: удерживания мяча в команде; для быстрого передвижения мяча и игроков к воротам соперника; для перевода мяча с одного участка поля на другой партнёру, находящемуся в более выгодном положении. Атака с помощью продольных, поперечных и диагональных передач. Комбинации со сменой мест.

##### Командные действия.

- а) неожиданный перенос атаки с одного участка поля на другой с помощью длинной передачи и выходом в зону мяча одного из игроков;
- б) выдвигание одного нападающего на грань нарушения «вне игры», то есть как можно ближе к свободному защитнику (последнему) с последующим уводом его на фланги;
- в) «тах» использование всей глубины поля за счет более разнообразных передач мяча вперед;
- г) определение наиболее рациональной меры участия крайних и центрального защитников в атакующих действиях.

##### Тактика защиты.

В игре защиты огромное значение имеет своевременная, правильная и точная страховка друг друга. Быстрый переход от обороны в атаку. Индивидуальные действия. Отбор мяча осуществляется при учёте:

- а) истинного намерения противника;
- б) направления возможной передачи;
- в) правильного выбора момента вступления в борьбу за мяч.

Действия защитника: Атаковать нападающего во время приёма; когда нападающий ещё не принял его (перехват); когда нападающий потерял контроль над мячом.

##### Групповые действия и командные.

Взаимодействия игроков защиты в зависимости от принятой тактической схемы расположения игроков. Комбинированный метод обороны. Персональный или зонный принцип игры. «Свободный» (последний) игрок в защите. Оборона в линию (крайние защитники страхуют центральных и наоборот). Персональная защита (держание определённого игрока). Зонная защита (игра в определенной зоне). Смешанная защита (комбинированная)

### Тактика вратаря.

Взаимодействия с защитниками (подсказка партнерам). Игра на выходах из ворот (ловля, отбивания). Построение «стенки» при штрафных. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Соревнования по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города, района, области.

1. Техника безопасности на тренировках. Соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

2. Физическая культура и спорт в России. Достижения российских спортсменов на мировом уровне. Олимпийское движение в России, рекорды и рекордсмены Олимпиад.

3. Развитие футбола в России. Современный футбол и пути дальнейшего развития футбола. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России и результаты её участия в международных соревнованиях.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

5. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Совместная работа тренера, врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Доврачебная помощь пострадавшим, приёмы искусственного дыхания, их транспортировка.

6. Основы техники и тактики футбола. Классификация. Анализ технических приёмов и тактических действий на основе программы для данного года обучения.

7. Основы методики обучения и тренировки по футболу. Планирование учебного процесса. Контрольные испытания. Урок как основная форма организации и проведение занятий. Организация учащихся на занятии по футболу.

8. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Документация по проведению соревнований. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования. Методика судейства.

9. Оборудование и инвентарь. Технические средства, применяемые при обучении навыкам игры в футбол.

10. Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведённых игр. Содержание установок в зависимости от особенностей своей команды, команды противника. Организация коллективной записи действий игроков, анализ полученных данных.

### **Техническая подготовка.**

Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России, мира. Уточнение деталей техники. Техническое мастерство футболистов.

Удары пол мячу ногой. Удары изученными способами по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180 градусов и в прыжке. Резаные удары. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой - удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность и дальность.

Остановка мяча - изученными способами с поворотом на 180 градусов, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка опускающегося мяча бедром и грудью.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

Обманные движения (финты). Совершенствование изученных способов, финтов. Пропуск мяча между ног с последующим рывком. Финты в единоборстве (пассивным и активным защитником).

Отбор мяча. Совершенствование техники подката, перехвата. Толкая соперника мячом. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега. На точность и дальность.

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Действие вратаря: против вышедшего на ворота с мячом соперника-выход из ворот на сближение с соперником бросок в ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

### **Тактическая подготовка.**

Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-2-3. Тактика игры в нападении: атака широким фронтом, изменение направления атаки, Атакующие действия (комбинации) флангом и по центру, выход футболистов для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка. Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка. В нападении и защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

#### Тактика нападения.

##### Индивидуальные действия.

Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приёма мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы:

##### Групповые действия и командные.

Уметь взаимодействовать с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять флаг атаки путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника флаг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствования игровых и стандартных ситуациях и комбинаций.

##### Тактика защиты.

##### Индивидуальные действия.

Совершенствовать «закрывание», «перехват» и обор мяча.

##### Групповые действия.

Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

##### Командные действия.

Организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

##### Тактика вратаря.

Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах, руководить игрой партнёров по обороне, вводя мяч в игру, организовать атаку.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе. Соревнование по футболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, области.

##### Инструкторская и судейская подготовка.

Проведение индивидуальных заданий с учетом функций футболистов. Организация и проведение соревнований внутри отделения. Практика судейства на городских соревнованиях.

### **Контрольные нормативы**

**по физической и специальной подготовке для групп тренировочного этапа обучения по**

**направлению «Футбол»**

№	Контрольные упражнения	оценка	Возраст (лет)						
			11	12	13	14	15	16	17
1	БЕГ 30 м (с)	отл	5.5	5.3	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3
		хор	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
		удовл	5.7	5.5	5.3	5.1	4.9	4.7	4.5
2	БЕГ 400 м (мин.с)	отл	Без	1.23	1.17	1.14	1.11	1.08	1.05
		хор	учета	1.25	1.19	1.15	1.12	1.09	1.06
		удовл	Врем	1.27	1.22	1.16	1.13	1.10	1.07
3	6-минутный бег (м)	отл	Без	Без	1250	1350	1450	1550	1650
		хор	учета	учета	1200	1300	1400	1500	1600
		удовл	Врем	Врем	1150	1250	1350	1450	1550
4	Прыжок в длину с места (см)	отл	140	150	160	175	190	200	215
		хор	135	145	155	170	185	195	210
		удовл	130	140	150	165	180	190	205
5	БЕГ 30 м с ведением мяча (с)	отл	6.7	6.5	6.3	6.1	5.8	5.6	5.4
		хор	6.8	6.6	6.4	6.2	5.9	5.7	5.5
		удовл	6.9	6.7	6.5	6.3	6.0	5.8	5.6
6	Жонглирование мячом (количество ударов)	отл	8	10	12	14	17	20	24
		хор	7	9	11	13	16	19	22
		удовл	6	8	10	12	14	17	20
7	Удар по мячу ногой на дальность (м)	отл	30	35	40	45	50	60	70
		хор	25	33	38	42	48	55	65
		удовл	20	30	35	40	45	50	60
8	Удар по мячу на точность попадания (число попаданий)	отл	Без	3	4	5	6	7	8
		хор	учета	2	3	4	5	6	7
		удовл		1	2	3	4	5	6
9	Ведения мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	отл	12.1	11.6	11.0	10.5	10.0	9.6	9.3
		хор	12.3	11.8	11.2	10.7	10.2	9.7	9.4
		удовл	12.5	12.0	11.5	10.9	10.4	9.9	9.5

Примечание: испытания проводятся 2 раза в год

Условия выполнения упражнений:

1-5 Бег на 30, 300, 400 м; 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

6. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом делая на отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише время.

7. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой делаются по три попытки. Засчитывается лучший результат каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Условия выполнения упражнений.

1-5. Бег на 30, 300, 400 м; 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с

высокого старта.

6. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом делая па отрезке не менее трех касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише время.

7. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

8. Жонглирование мячом выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороны стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд. С 13 лет необходимо выполнить не менее одного удара головой, правым и левым коленом. Три попытки.

9. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 11-14 лет с 11 м) Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняются по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

10. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 метров от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м ещё три стойки), и, не доходя до 11 метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

11. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более 4 шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. мяч, упавший за пределы коридора не засчитывается. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема	Форма проведения занятий	Форма подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, дискуссия, экскурсия и т.п.	Опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	Сдача контрольно-переводных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия	Сдача контрольно-переводных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия, просмотр видеоматериалов, видеозаписей игр, соревнований и т.п.	Выполнение нормативов технической подготовленности
5.	Контрольные игры и соревнования	Контрольная игра, соревнование	Результаты игр, первенств, товарищеских встреч и т.д.
6.	Контрольные испытания	Зачеты, соревнования	Тестирование
7.	Инструкторская и судейская практика	Учебная практика	Судейство учебно-тренировочных игр
8.	Восстановительные мероприятия	Спортивно-оздоровительный лагерь, туристические походы, экскурсии и т.д.	Тестирование психофизиологического состояния
9.	Медицинское обследование	Наблюдение, осмотр	Тестирование

Программный материал для групп тренировочного этапа составлен с учетом основных методических принципов:

- доступности и наглядности;
- последовательности;
- сознательности и активности;
- комплексности.

Разнообразные формы занятий помогают успешнее осваивать новый материал, эффективно закреплять пройденный, прививать любовь и желание к самостоятельным занятиям, повышать интерес к активной творческой деятельности.

### Учебно-методический комплекс.

Для занятий футболом необходим следующий инвентарь и оборудование: ворота переносные - 4;  
рама с подвесными мячами;  
подвесные мешки;  
щиты тренировочные - 4;

секундомер-1;  
стойки для обводки - 8;  
гимнастическая стенка - 10 пролётов;  
гимнастическая скамейка - 6;  
гимнастический трамплин - 1;  
гимнастические маты - 8;  
скакалки - 20;  
мячи футбольные - 20;  
насос ручной - 2;  
рулетка - 1;  
макет площадки с фишками - 2.

Кроме этого используются различные схемы и рисунки, плакаты, различные видеоматериалы, специальная литература, а также всевозможные технические средства и тренажёры.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Андреев С.Н. Футбол в школе. Практический курс, М.: Астрель, 2005
- Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе., М. : Физкультура и спорт,2006
- Годик М.А. Физическая подготовка футболистов, М.: Олимпия –пресс, 2006
- Голомазов С.В., Чирва Б.Т. Футбол. Универсальная тактика атаки.,М.: Москва, 2006
- Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера, - М. : Физкультура и спорт,2004
- Дубровский В.И., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу, - М.: Шаг, 2006.
- Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение 2008
- Козловский В.И. Подготовка футболистов, М.: Физкультура и спорт, 2007
- Мокшинов М.Н. Искусство подготовки высококлассных футболистов, М.: 2006
- Овсянников В.М. Повесть о настоящем «Арсенале», Тула: издательство «Лев Толстой»,2013
- Романенко А.Н. Книга тренера по футболу, М.: 2008
- Симаков В.И. Футбол. Простые комбинации». М.: «Фис». 2007
- Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ, М. : 2004
- Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под общей редакцией Хомутовского В. С., М.: 2007
- Хриндлер К.,Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов, «ФиС» 2006
- Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования. Техника эпизодов игры.,М.: 2007
- Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. Азбука спорта., М.: Физкультура и спорт,2008

