

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
ЧАРЫШСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**ПРИНЯТА:**  
решением педагогического совета  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
протокол от

**УТВЕРЖДЕНА:**  
приказом директора  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
Приказ от  
Директор \_\_\_\_\_ А.Н. Ульянов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ  
(Для спортивно-оздоровительных групп)  
Срок реализации образовательной программы – 3 года**

**Разработчики программы:**  
Харин С.Ю., педагог  
дополнительного образования  
по футболу.

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Учебный план.....</b>	<b>6</b>
<b>3. Методическая часть.....</b>	<b>14</b>
<b>4. Система контроля.....</b>	<b>19</b>
<b>Список литературных источников .....</b>	<b>24</b>

## Раздел 1. Пояснительная записка

### 1.1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» (далее Программа) муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Чарышского района Алтайского края (далее - Учреждение) разработана на основании:

Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

Основная функция Программы – физическое образование.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

*Принцип комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

*Принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

*Принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса футболистов на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки футболистов.

### 1.2. Организационно-методические указания.

Занятия по футболу, предусмотренные Программой начинаются с 6 лет. После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Многолетняя подготовка футболистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- спортивно-оздоровительный этап;
- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации), и т.д.

### 1.3. Структура системы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, возраст для зачисления на обучение и наполняемость групп

Возраст, лет	Год обучения	Группы	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Минимальное количество учебных часов	Примерная годовая нагрузка, ч	Требования к спортивной подготовленности
6-18 лет	Весь период	спортивно-оздоровительные	15	15-20	4	112 / 122	Прирост показателей по ОФП

### 1.4. Специфика обучения по дополнительной общеразвивающей Программе.

Целью занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки является физическое образование с ориентацией на оздоровительную направленность учебного процесса.

Основными направлениями деятельности по ходу реализации Программы являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол и мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола и мини-футбола;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол и мини- футбол;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по футболу проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта), (предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждение, согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность.

Ожидаемый результат реализации Программы:

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (футболе);
- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- состояние здоровья обучающихся;
- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренировочный процесс, согласно программе, ведется в соответствии с годовым учебным планом.

### 1.5. Основные формы занятий в ДЮСШ.

Урочная форма:	Внеурочная:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- групповое занятие;</li> <li>- теоретическое занятие;</li> <li>- товарищеская игра.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соревнование;</li> <li>- домашнее задание.</li> </ul>

### 1.6. Методы организации и проведения образовательного процесса.

<i>Словесные методы:</i>	<i>Наглядные методы:</i>	<i>Практические методы:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Описание;</li> <li>· объяснение;</li> <li>· рассказ;</li> <li>· разбор;</li> <li>· указание;</li> <li>· команды и распоряжения;</li> <li>· подсчёт.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· показ упражнений и техники</li> <li>футбольных приёмов</li> <li>· использование учебных наглядных пособий</li> <li>· видеофильмы, DVD, слайды</li> <li>· жестикуляции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· метод упражнений;</li> <li>· метод разучивания по частям;</li> <li>· метод разучивания в целом;</li> <li>· соревновательный метод;</li> <li>· игровой метод;</li> <li>· непосредственная помощь тренера-преподавателя.</li> </ul>

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

**Раздел 2. Учебный план****2.1. Примерный учебный план на 46/36 недель  
учебно-тренировочных занятий (ч)**

<b>Разделы подготовки</b>	<b>Количество часов</b>
Теоретическая подготовка	8
Общая физическая подготовка	16
Специальная физическая подготовка	20
Техническая подготовка	44
Тактическая подготовка	24
Промежуточная аттестация	8
<b>Общее количество часов</b>	<b>120</b>

**2.2. План-график распределения учебных часов. Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле спортивно-оздоровительного этапа подготовки (ч):**

№ п/п	Разделы подготовки, содержание занятий	Всего	Периоды тренировок						
			октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
1.	Теоретические занятия	8	3	1		1	1	1	1
2.	ОФП	16	2	2	2	2	2	4	2
3.	СФП	20	2	3	4	3	3	2	3
4.	Техническая подготовка	44	6	7	6	7	6	6	6
5.	Тактическая подготовка	24	1	5	4	5	4	5	
6.	Промежуточная аттестация	8	4						4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		120	18	18	16	18	16	18	16





## Календарно тематический план.

День	Неделя	Темы занятий	Количество часов	Дата проведения
1	1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом (1ч) Бег 30 м. (сек) (1ч)	2	2.10.23
2		Прыжок в длину с места.(см). Бег 3x10 м (сек). (1ч) Строевые упражнения. (1ч)	2	4.10.23
3	2	Правила футбола и мини футбола (1ч) Бег 300, 400 м. (сек)	2	9.10.23
4		Техника передвижения (1ч) 6-ти,12-ти минутный бег. (м) (1ч)	2	11.10.23
5	3	Упражнения для развития быстроты (1ч) Техника передвижения (1ч)	2	16.10.23
6		Общеразвивающие упражнения с предметами (1ч) Удары по мячу ногой. Остановка мяча. (1ч)	2	18.10.23
7	4	Упражнения для развития быстроты (1ч) Удары по мячу ногой. Остановка мяча. (1ч)	2	23.10.23
8		Индивидуальные действия без мяча (1ч) Ведение мяча. Остановка мяча (1ч)	2	25.10.23
9	5	Упражнения для развития быстроты (1ч) Техника передвижения. Удары по мячу ногой (1ч)	2	30.10.23
10		Индивидуальные действия с мячом (1ч) Ведение мяча. Остановка мяча (1ч)	2	1.11.23
11	6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. (1ч) Вбрасывание мяча из-за боковой линии (1ч)	2	6.11.23
12		Групповые тактические действия (1ч) Упражнения для развития ловкости (1ч)	2	8.11.23

13	7	Групповые тактические действия (1ч) Обманные движения (финты) (1ч)	2	13.11.23
14		Подвижные игры и эстафеты. (1ч) Упражнения для скоростно-силовых качеств (1ч)	2	15.11.23
15	8	Индивидуальные действия без мяча (1ч) Техника передвижения (1ч)	2	20.11.23
16		Упражнения для развития быстроты (1ч) Индивидуальные действия с мячом (1ч)	2	22.11.23
17	9	Акробатические упражнения. (1ч) Ведение мяча. Остановка мяча (1ч)	2	27.11.23
18		Индивидуальные действия без мяча (1ч) Техника передвижения (1ч)	2	29.11.23
19	10	Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности. (1ч) Обманные движения (финты) (1ч)	2	4.12.22
20		Упражнения для развития быстроты (1ч) Удары по мячу ногой (1ч)	2	6.12.22
21	11	Общеразвивающие упражнения с предметами (1ч) Удары по мячу ногой (1ч)	2	11.12.22
22		Индивидуальные действия с мячом (1ч) Техника передвижения (1ч)	2	13.12.22
23	12	Индивидуальные действия с мячом (1ч) Отбор мяча (1ч)	2	18.12.22
24		Индивидуальные действия без мяча (1ч) Упражнения для скоростно-силовых качеств (1ч)	2	20.12.22
25	13	Общеразвивающие упражнения с предметами (1ч) Упражнения для развития ловкости (1ч)	2	25.12.22
26		Групповые тактические действия (1ч) Вбрасывание мяча из-за боковой линии (1ч)	2	27.12.22
27	14	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом (1ч) Техника передвижения (1ч)	2	1.01.24

28		Упражнения для скоростно-силовых качеств (1ч) Удары по мячу ногой (1ч)	2	3.01.24
29	15	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. (1ч) Остановка мяча. Ведение мяча (1ч)	2	8.01.234
30		Индивидуальные действия без мяча (1ч) Вбрасывание мяча из-за боковой линии (1ч)	2	10.01.24
31	16	Индивидуальные действия без мяча (1ч) Упражнения для развития ловкости (1ч)	2	15.01.24
32		Индивидуальные действия с мячом (1ч) Техника передвижения (1ч)	2	17.01.24
33	17	Общеразвивающие упражнения с предметами (1ч) Удары по мячу ногой (1ч)	2	22.01.24
34		Индивидуальные действия с мячом (1ч) Упражнения для скоростно-силовых качеств (1ч)	2	24.01.24
35	18	Упражнения для развития ловкости (1ч) Остановка мяча (1ч)	2	29.01.24
36		Групповые тактические действия (1ч) Ведение мяча (1ч)	2	31.01.24
37	19	Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой (1ч) Ведение мяча (1ч)	2	5.02.24
38		Общеразвивающие упражнения с предметами (1ч) Упражнения для развития быстроты (1ч)	2	7.02.24
39	20	Акробатические упражнения. (1ч) Обманные движения (финты) (1ч)	2	12.02.24
40		Индивидуальные действия без мяча (1ч) Упражнения для скоростно-силовых качеств (1ч)	2	14.02.24
41	21	Легкоатлетические упражнения (1ч) Вбрасывание мяча из-за боковой линии (1ч)	2	19.02.24

42		Упражнения для развития ловкости (1ч) Групповые тактические действия (1ч)	2	21.02.24
43	22	Индивидуальные действия без мяча (1ч) Техника передвижения (1ч)	2	26.02.24
44		Индивидуальные действия с мячом (1ч) Удары по мячу ногой (1ч)	2	28.02.24
45	23	Правила футбола и мини футбола (1ч) Удары по мячу ногой (1ч)	2	4.03.24
46		Индивидуальные действия без мяча (1ч) Остановка мяча (1ч)	2	6.03.24
47	24	Акробатические упражнения. (1ч) Ведение мяча (1ч)	2	11.03.24
48		Упражнения для развития быстроты (1ч) Обманные движения (финты) (1ч)	2	13.03.24
49	25	Индивидуальные действия без мяча (1ч) Отбор мяча (1ч)	2	18.03.24
50		Индивидуальные действия с мячом (1ч) Легкоатлетические упражнения (1ч)	2	20.03.24
51	26	Подвижные игры и эстафеты. (1ч) Вбрасывание мяча из-за боковой линии (1ч)	2	25.03.24
52		Индивидуальные действия без мяча (1ч) Упражнения для скоростно-силовых качеств (1ч)	2	27.03.24
53	27	Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности (1ч) Техника передвижения(1ч)	2	1.04.23
54		Упражнения для развития ловкости (1ч) Удары по мячу ногой (1ч)	2	3.04.23
55	28	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. (1ч) Остановка мяча (1ч)	2	8.04.23
56		Упражнения для развития быстроты (1ч) Ведение мяча (1ч)	2	10.04.23

57	29	Легкоатлетические упражнения (1ч) Бег 30 м. (сек) (1ч)	2	15.04.23
58		Прыжок в длину с места.(см). Бег 3x10 м (сек). (1ч) Обманные движения (финты) (1ч)	2	17.04.23
59	30	Упражнения для скоростно-силовых качеств (1ч) Бег 300, 400 м. (сек)	2	22.04.23
60		Обманные движения (финты) (1ч) 6-ти,12-ти минутный бег. (м) (1ч)	2	24.04.23
61	31	Игра в футбол	2	29.04.24

### **Раздел 3. Методическая часть**

#### **3.1. Спортивно-оздоровительный этап.**

##### **Задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культуры и спорта.
2. Стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта.
3. Уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
4. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
5. Воспитание трудолюбия, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость).
6. Овладение основами футбола.

##### **Теоретическая подготовка.**

1. Сведения о строениях и функциях организма человека.
2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Основы методики обучения физическим упражнениям, техники и тактики данного вида спорта.
7. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.
8. Оборудование и инвентарь.

##### **Воспитательная работа.**

1. Тренировочные и спортивные занятия.
2. Личный пример и педагогическое мастерство тренера.
3. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и творчества и дружбы.
4. Система морального стимулирования.

##### **Основные воспитательные мероприятия.**

1. Торжественный прием вновь поступивших в ДЮСШ.
2. Просмотр соревнований (видео) и их обсуждение.
3. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся.
4. Тематические диспуты и беседы.

### 3.2. Специальная физическая подготовка

#### Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

#### 3) Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

#### 4) Упражнения для развития ловкости:

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

### 3.5. Техническая подготовка.

#### **Техника передвижений:**

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

#### **Удары по мячу ногой:**

Удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

#### **Остановка мяча:**

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

#### **Ведение мяча:**

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

#### **Отбор мяча:**

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии:

Введение с места из аута.

#### **Индивидуальные действия без мяча:**

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

#### **Индивидуальные действия с мячом:**

Целесообразное использование изученных способов ударов 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 в зависимости от игровой ситуации.

#### **Групповые действия:**

Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловым, штрафном и свободном ударах.



### 3.6. Тактическая подготовка.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

#### **Тактика нападения.**

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

#### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.

Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

### 3.7. Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих педагога серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Педагог полностью в ответе за будущее своих обучающихся. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет педагога как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками педагог должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

**Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:**

- воспитание у обучающихся патриотизма;
- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

**Воспитательная работа проводится в форме:**

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;

- изучения истории своего района, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками ДЮСШ;
- пропаганды традиций отечественного спорта;
- вовлечения обучающихся в общественно-полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и соревнованиях;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - педагогического совета.

Специфика воспитательной работы состоит в исключительном влиянии педагога на футболиста, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

#### **Компоненты воспитательной работы:**

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

#### **Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:**

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

#### **Методы и формы воспитательной работы.**

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и самооценки при выполнении учебных заданий.

## Раздел 4. Система контроля

### 4.1. Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы.

Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния обучающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние обучающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние обучающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных футболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование. Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с футболистами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы футболистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

### 4.2. Содержание и методика контрольных испытаний.

#### **Физическая подготовка.**

- Бег 30, 300, 400, 10x30 метров, 6-ти и 12-ти минутный бег проводятся по общепринятой методике, старт высокий.

- Прыжок в длину с места, тройной прыжок. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.

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

- Бег 30 м. с мячом - выполняется с высокого старта (с места), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее 3-х касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, если игрок остановит мяч за линией финиша.

- Бег 5х30м. с мячом - выполняется так же, как и бег на 30м. с мячом. Все старты с места. Время для возвращения на старт 25 сек.
- Удар по мячу ногой на дальность – выполняется правой (левой) ногами по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измеряется дальность полёта мяча от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
- Вбрасывание мяча на дальность – выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются 3 попытки. Учитывается лучший результат.

#### **Техническая подготовка.**

- Удары на точность попадания – выполняются по неподвижному мячу любой ногой с расстояния 16 м. (подростки 11-12 лет с расстояния 11м.) Мяч посылается по воздуху на высоте не менее 50см. от земли в створ ворот, разделённый пополам красной лентой или стойкой. Дается 10 ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
- Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (различными частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.
- Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам – выполняется с линии старта (30 м. от линии штрафной площади): вести мяч 20 м., обводя змейкой четыре стойки (1-я ставится в 10 м. от штрафной площадки к центру поля, далее через каждые 2 м. ставятся ещё 3 стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

#### **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.





	<i>По технической подготовке.</i>									
1.	Удары на точность попадания	5	6	6	7	8	8	8	8	8
2.	Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	7	12	20	25				
3.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10.0	9.5	9.0	8.7	8.5	8.3

### Список литературных источников

1. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко « *Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста*» Изд – во « Просвещение». Москва 1983 г.
2. Под общей редакцией В.И. Козловского перевод статей венгерских авторов Б. Вирцер « *Подготовка футболистов*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г
3. Н.В. Зимкин « *Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1972 г.
4. В.Ю. Верхошанский « *Основы специальной соловой подготовки в спорте*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г.
5. А.О.Романов « *Учебник спортсмена*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1964 г.
- М.Г. Каменцер « *Спортшкола в школе*». Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1985 г.
6. С.Н. Андреев «*Играй в мини- футбол*» Изд – во « Советский спорт» Москва 1989 г.
- К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо « *Техническая и тактическая подготовка футболистов*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1976 г.
7. А.П. Лаптев, А.А. Сучилина « *Юный футболист*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1983 г.
8. А. Исаев, Ю. Лукашин. « *Футбол*» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1967 г.
9. Утверждена комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР «*Футбол*» программа для детско – юношеских школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва Изд – во: Москва 1977 г.
10. Г.С. Зонин «*Особенности учебно- тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки*» Изд – во: Федерация футбола Татарстан 2003 г.
11. Шон Грин « *Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет*. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009г.
12. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «*Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
13. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «*Обучение системе игры 4-3-3*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
14. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «*Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
15. Фонд национальная академия футбола. Робин Джоунс, Том Трэнтер «*Футбол. Тактика защиты и нападения*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008