



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 11
«ЗЕНИТ-ВОЛГОГРАД» г. ВОЛГОГРАДА



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ ДО СШОР № 11 «Зенит-Волгоград»

А.В. Неретин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 11
«ЗЕНИТ-ВОЛГОГРАД» г. ВОЛГОГРАДА

РАЗРАБОТАНА: Неретин А.В.
кандидат педагогических наук

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО СШОР № 11 «Зенит-Волгоград»
протокол № 1
« 10 » 02 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО СШОР № 11 «Зенит-Волгоград»
А.В. Неретин
« 10 » 02 2023 год



Автор программы:

Неретин Александр Валериевич - кандидат педагогических наук

Рецензенты:

Таможников Дмитрий Валерьевич – кандидат педагогических наук по специальности 13.00.04 - «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», доцент кафедры теории и методики спортивных игр Волгоградской государственной академии физической культуры.

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу МБУ ДО СШОР № 11 «Зенит-Волгоград» раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы с детьми, определяет планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	7
1. Условия зачисления в спортивную школу	7
2. Задачи подготовки на спортивно-оздоровительном этапе	7
3. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапа (периода) подготовки	7
4. Планирование программного материала	8
5. Организация учебно-тренировочного процесса	8
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	11
1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки футболистов	11
2. Структура учебно-тренировочного процесса	11
3. Подбор упражнений и подвижных игр для учебно-тренировочного процесса	12
3.1. Техническая подготовка	12
3.2. Подвижные игры	16
3.3. Физическая подготовка	17
3.4. Тактическая подготовка	18
4. Теоретическая подготовка	20
5. Воспитательная работа и психологическая подготовка	21
6. Педагогический контроль подготовленности	23
7. Организация соревновательной деятельности	23
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Спортивной школы олимпийского резерва №11 «Зенит-Волгоград» г. Волгограда (далее – Программа), разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ», Устава МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград», Примерной программой по футболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанной Российским футбольным союзом в 2011 году, Методической программой Российского футбольного союза для подготовки футболистов 6-9 лет и нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания оказывающего на человека разностороннее воздействие. Они используются для решения задач физического воспитания: содействуют осуществлению умственного, трудового, а также являются средством лечения при многих заболеваниях. Двигательная активность - биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач спортивной подготовки в возрасте. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка данного возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в спортивную школу и комплектования групп начальной подготовки.

Игра – вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Единственной формой деятельности ребенка является игра, которая во всех случаях отвечает его организации. В игре ребенок ищет и часто находит как бы рабочую площадку для воспитания своих нравственных и физических качеств, его организм требует выхода в деятельности, соответствующей его внутреннему состоянию. Поэтому, через игру можно воздействовать на детский коллектив, исключая прямое давление, наказание, излишнюю нервозность в работе с детьми.

Футбол по праву считается самым массовым и популярным видом спорта. Размеры футбольного поля и особенности игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря.

Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентации в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча), оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от играющих развития определенных умений и навыков.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими

приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, учителей физической культуры в средних общеобразовательных учреждениях и рекомендуется для занятий с детьми от 5 до 18 лет.

Актуальность проблемы заключается в том, что аспекты обучения элементам спортивных игр построены с учетом разного уровня развития каждого ребенка, а также конкретных природных условий. Футбол – популярная в народе игра, и миллионы мальчишек нашей страны стремятся стать футболистами. Популярность игры среди детей и юношей объясняется ее демократичностью и доступностью. Ещё недавно, младшим возрастом при отборе в футбольные школы был 8-10 лет. Затем возраст приёма детей стал снижаться, из-за конкуренции других видов спорта и большого объема учебного материала, необходимого для воспитания высококлассных игроков. Сейчас, футбольные школы стали набирать детей с 7-ти лет, опасаясь, что их опередят представители других видов спорта – тенниса, плавания, фигурного катания, единоборств.

В футбол могут играть люди всех возрастов: дети и взрослые. Градация футболистов по возрасту вводится в организованном детско-юношеском футболе, для придания стройности процессу обучения, создания равных условий для соревнований, поэтапному прохождению изучаемого материала. Процесс обучения и совершенствования мастерства в спортивных школах, предполагает соблюдение всех дидактических принципов (доступность, систематичность, сознательность и др.). Проводимые для детей и юношей соревнования должны проходить строго по возрастным группам, что обеспечивает участникам равные условия по критерию их биологического развития.

Основной целью данной программы является привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннее физическое развитие занимающихся и укрепление их здоровья по средствам игры в футбол.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решения следующих основных задач:

образовательные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование здорового образа жизни;
- овладение техникой передвижения и базовой техникой владения мячом;
- формирование определённых игровых способностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);
- ознакомление с основными средствами ОФП;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья.

развивающие:

- содействие всестороннему гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- развитие двигательных способностей посредством игры в футбол;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;

- формирование навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

воспитательные:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;

- воспитание у занимающихся патриотизма, трудолюбия, внутренней культуры личности;

- воспитание коммуникативных качеств;

- воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом;

- содействие в самоопределении, социальной адаптации.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих теоретических знаний: история развития футбола; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; 5 требования техники безопасности при занятиях футболом.

Результатом освоения практической части программы является: развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике футбола; укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию; овладение основами техники и тактики; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок.

По итогам обучения по программе в целом воспитанники должны знать:

1). Состояние и развитие футбола в России.

2). Правила техники безопасности.

3). Правила игры.

4). Терминологию футбола.

Должны уметь:

1). Выполнять ведение, обманные движения, передачу, прием мяча, удары по воротам, отбор мяча, вбрасывание мяча.

2). Анализировать и оценивать игровую ситуацию.

3). Обладать тактикой атаки и обороны.

Должны иметь навыки:

1). Владение базовой технической подготовкой полевого игрока и вратаря.

2). Применение индивидуальных тактических действий как в атаке, так и в обороне.

3). Самостоятельное применение всех видов перемещения, как с мячом, так и без мяча в соответствии с игровой функцией.

При разработке программы были учтены основные положения: теории и методики физической культуры, спорта (футбол), возрастной физиологии и педагогики, спортивной медицины, гигиены и психологии; передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, практические рекомендации ведущих специалистов футбола.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Условия зачисления в спортивную школу.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются обучающиеся в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься футболом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта футбол.

Зачисление детей в спортивно-оздоровительные группы осуществляется по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по футболу.

При невозможности зачисления в спортивно-оздоровительные группы всех желающих, отбор в спортивную школу может производиться на конкурсной основе.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград» на основании решения органа самоуправления - тренерского совета.

Обучающиеся могут быть отчислены в случае:

- ухудшения здоровья;
- прекращение занятий по собственной инициативе;
- систематического непосещения занятий;
- грубых нарушений устава школы и требований программы подготовки.

2. Задачи подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программа направлена на:

2.1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

2.2. формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в футболе;

2.3. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

2.4. подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

2.5. формирование положительного отношения к физическим упражнениям, спортивным играм, закалывающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;

2.6. формирование мотивации к занятиям футболом;

2.7. освоение начальных навыков естественных движений общеразвивающего характера, умения ориентироваться в пространстве в процессе игры, культуры поведения, самостоятельности.

3. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапа (периода) подготовки.

Таблица 1

Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	12	15	до 6

4. Планирование программного материала.

Таблица 2

Примерный учебный план для спортивно-оздоровительных групп 6-8 лет					
Этап обучения	Год обучения	Возраст, лет	Наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной работы в неделю (часов)	Годовая нагрузка на 46 недель (часов)
Спортивно-оздоровительный	1	6 - 7	12-15	4	184
	2	7 - 8	12-15	4	184

Таблица 3

Годовой учебно-тематический план Для спортивно-оздоровительной группы 1-2 года обучения (4 часа)														
№ п/п	Месяцы													
	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек	Итого	
1.	Разделы подготовки													
2.	Теоретическая подготовка		1	1			К	К	1		1		4	
3.	ОФП	6	8	10	8	4	8	К	К	8	10	10	8	80
4.	СФП	2	2	2	2	2	4	К	К	4	4	3	2	27
5.	Тактико-техническая подготовка	4	4	2	4	4	4	К	К	4	4	4	4	38
6.	Интегральная подготовка	2	5	5	6	4	2	К	К	3	2	2	4	35
7.	Всего за год	14	20	20	20	14	18	-	-	20	20	20	18	184
8.	Самостоятельная работа						36	К						36

5. Организация учебно-тренировочного процесса.

Занятия со спортивно-оздоровительными группами проводится либо три раза в неделю по 60 минут, либо два раза в неделю по 90 минут. Расписание занятий (тренировок) утверждается руководителем (директором) спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку, после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов. Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- педагогическое тестирование и медицинский контроль.

Программа тренировочного процесса в группе строится по следующим направлениям:

5.1 - увеличение объема двигательных действий;

5.2 - овладение основами техники футбола;

5.3 - формирование представления о футболе, как командной игре, и обучение азам спортивных и подвижных игр в малых составах.

Задачи **первого направления** программы реализуются посредством упражнений на развитие:

- ловкости;
- быстроты;
- гибкости, как пассивной, так и активной;

- способности эффективно использовать технику передвижения для выполнения футбольных элементов;
- равновесия и баланса за счет изменения положения общего центра тяжести тела;
- внимания и координации двигательных действий (упражнения разминки с элементами работы одноимённых и разноимённых рук и ног, игровые упражнения, эстафеты).

По **второму направлению** программы решаются задачи обучения следующим техническим приёмам:

- ведение мяча внешней частью и серединой подъёма и внутренней стороной стопы;
- сильной (удобной) ногой (по прямой и по кругу в разные стороны);
- двумя ногами попеременно (по прямой);
- обводка стоек;
- ведение мяча с изменением направления;
- техника удара по мячу двумя способами:
- прямым подъёмом (серединой подъёма);
- внутренней стороной стопы («щёчкой»);
- остановка катящегося мяча двумя способами:
- подошвой;
- внутренней стороной стопы.

По **третьему направлению** формирование представления о командной игре реализуется посредством подвижных и спортивных игр, игры в футбол по упрощенным правилам в уменьшенных составах:

- индивидуальные тактические действия без мяча;
- индивидуальные тактические действия с мячом;
- технико-тактические действия в атаке и обороне;
- комбинации при «стандартных» положениях;
- комбинации в игровых эпизодах;
- тактика малых групп;
- командная тактика.

Программа организации работы в спортивно-оздоровительных группах должна строиться с учетом следующих условий:

- формирование и развитие у детей стойкой мотивации (потребности) в занятиях физическими упражнениями;
- формирование этой потребности через систему любимых для детей футбольных физических упражнений;
- исключение стрессовых ситуаций на занятиях физическими упражнениями;
- использование многовариантных форм, средств и методов занятий физическими упражнениями;
- интегративный характер построения занятий с детьми;
- использование упражнений с учетом времени года;
- использование широкого комплекса упражнений, направленных на развитие всех сторон моторики ребенка с учетом морфофункциональных и психофизических особенностей развития организма в онтогенезе;
- включение в практику физического воспитания детей упражнений, способствующих укреплению всех групп мышц, обеспечивающих формирование правильной осанки, сводов стоп (профилактика плоскостопия), мелкой моторики, а также крупных групп мышц (выполнение упражнений с большой амплитудой), способствующих эффективной работе внутренних органов;
- использование упражнений, различных по направлению выполнения в пространстве, из различных исходных (необычных) положений, а также сочетание известных для малыша движений с элементами нового;
- обеспечение ежедневного педагогического контроля;

- формирование представлений об основах безопасности жизнедеятельности ребенка на занятиях физическими упражнениями;
- формирование представлений об основах здорового образа жизни, а также элементах самоконтроля за состоянием своего здоровья и здоровья окружающих;
- диагностика уровня физического развития и физической подготовленности детей в течение года;
- учет уровня сформированности двигательных умений и навыков, а также развития физических качеств по индивидуальному приросту;
- привлечение родителей к организации физкультурно-оздоровительных мероприятий и реализация достаточной для ребенка двигательной активности дома;
- привлечение к организации занятий физическими упражнениями с детьми младшего дошкольного возраста детей старших групп (помощь в показе упражнений, проведение элементов разминки, организация игр с помощью воспитателя и др.);
- преимущество в работе спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки (проведение совместных занятий и физкультурно-массовых мероприятий на базе спортивной школы).

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки футболистов.

Для успешного осуществления учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1). Программу обучения детей 6-7 летнего возраста не стоит перегружать большим количеством технических элементов, и достаточно ограничиться перечисленными выше задачами.

2). Необходимо периодически возвращаться к пройденному ранее материалу с целью закрепления сформированных двигательных умений и освоенных технических приёмов.

3). Для успешного освоения программы обучения детьми 6-7 - летнего возраста необходимо в первые полтора-два месяца занятий больше внимания уделять решению задач первого направления (увеличению объёма двигательных действий), так как в этом возрасте ловкость, гибкость и координационные способности являются базовой основой всего обучения. В дальнейшем к этим задачам необходимо регулярно возвращаться.

4). При работе с детьми необходимо учитывать изменение функционального состояния их организма в течение недели, обусловленное частой сменой процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

5). Многолетнюю подготовку футболистов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность целей, задач, средств и методов на всех этапах тренировки включая спортивно-оздоровительный этап.

6). При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, необходимо обеспечить преемственность и доступность упражнений.

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в программе для спортивно-оздоровительного этапа подготовки разработаны допустимые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности.

2. Структура учебно-тренировочного процесса.

Программа состоит из двух макроциклов, каждый из которых включает в себя по пять месячных мезоциклов.

Первый макроцикл (82 занятия) содержит месячные мезоциклы (МЗЦ) с № 1 по № 5.

МЗЦ № 1: подготовительный с акцентом на развитие гибкости, ловкости и координационных способностей.

МЗЦ № 2: изучение техники ведения мяча внешней частью и серединой подъёма, остановки мяча подошвой и удара прямым подъёмом удобной ноги с места.

МЗЦ № 3: изучение техники остановки мяча, ведения и удара по мячу внутренней стороной стопы удобной ноги с места.

МЗЦ № 4: изучение техники остановки мяча подошвой в движении, ведения мяча и удара прямым подъёмом удобной ноги с разбега, неудобной ноги с места.

МЗЦ № 5: изучение техники остановки мяча, ведения и удара по мячу внутренней стороной стопы удобной ноги с разбега, неудобной ноги с места.

Второй макроцикл (82 занятия) - месячные мезоциклы с № 6 по № 10.

МЗЦ № 6: общеразвивающий (гибкость, ловкость, координационные способности) с усложнением применяемых упражнений и их связок и с обязательным решением двигательной задачи с мячом (технические приёмы: ведение мяча, обводка стоек (конусов), удар по воротам, передача) после выполнения упражнения на ловкость (на фоне вестибулярной нагрузки).

МЗЦ № 7: работа над техникой остановки мяча подошвой в движении, ведения мяча внешней частью и серединой подъёма, удара по мячу прямым подъёмом удобной и неудобной ноги с разбега и после ведения мяча.

МЗЦ № 8: работа над техникой остановки мяча, ведения и удара по мячу внутренней стороной стопы удобной и неудобной ноги с разбега и после ведения мяча.

МЗЦ № 9 и МЗЦ № 10: закрепление пройденного материала с акцентом на выполнение связок элементов: например, ведение мяча внешней частью подъёма – игра «в стенку» с тренером – ведение мяча внутренней стороной стопы – удар по мячу на точность внутренней стороной стопы; обводка стоек (конусов) – игра «в стенку» с тренером – ведение мяча внешней частью или серединой подъёма – финт «замах» - удар по мячу прямым подъёмом в ворота. В процессе выполнения упражнений чередовать работу удобной и неудобной ногой.

Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

3. Подбор упражнений и подвижных игр для учебно-тренировочного процесса.

3.1. Техническая подготовка

Упражнения для обучения элементам техники футбола - обучение удару по мячу ногой.

Обучение удару внутренней стороной стопы:

- 1) выполнение ударных движений стоя, без мяча;
- 2) удар по мячу, находящемуся в состоянии покоя, стоя, партнеру или в стенку; мяч устанавливается на расстоянии 15-20 см. от опорной ноги;
- 3) удар по мячу, находящемуся в состоянии покоя, после того как сделан 1 шаг; выполняется в парах;
- 4) удар по мячу, находящемуся в состоянии покоя, партнеру или в стенку после нескольких шагов или медленного бега;
- 5) партер, стоя напротив, несильно подает мяч, который следует возвращать ударом сперва стоя на месте, а затем после медленного разбега;
- 6) обучающийся, находясь в 3-4 м. от стенки, ударом направляет в нее неподвижный мяч и отскакивающий мяч возвращает к стенке сначала одной, а потом попеременно обеими ногами;

7) передача мяча, подкатываемого сбоку; бить по нему надо более отдаленной ногой; выполняется в треугольнике, расстояние 4-5м.

8) передачи в парах, в одно касание; расстояние между ними то увеличивается, то сокращается (6-10м.)

9) передачи в парах, мяч передается после первого отскока от земли; до соприкосновения с землей;

10) быстрый удар по падающему мячу сразу после соприкосновения его с землей – с места и затем, после нескольких шагов;

11) передача подброшенного партнером мяча прямо в ему в руки с ходу;

12) два футболиста свободно подают друг другу навесные мячи то с лета, то после одного или двух отскоков или же с ходу после соприкосновения мяча с грунтом; расстояние между партнерами меняется.

Обучение удару внутренней частью подъема:

1) выполнение пружинящих движений несколько раз подряд, на месте и с разбега;

2) удар по остановленному мячу с места партнеру, расстояние 5-6м. (мяч не отрывается от грунта);

3) из положения стоя за мячом наискось, в 1-1,5м. от него, удлинным шагом, стать рядом с мячом и низким ударом направить его партнеру; можно обозначить место опорной ноги;

4) передача мяча полувысоким ударом в руки партнеру, расстояние 6-7м.;

5) посылать с места мячи, которые несильно накатывает партнер, обратно, а затем после медленного разбега направлять легкие низкие и полувысокие мячи в руки партнеру, расстояние 8-10м.;

6) бросок мяча перед собой и после отскока ударом ноги навешивание его партнеру;

7) посыл отскакивающего от стены мяча после 1-2 отскоков обратно в стену; это упражнение повторяется многократно;

8) партнер, стоя в 3-4м. против обучаемого, бросает ему рукой навесной мяч, а тот ударом с ходу по мячу, соприкасающемуся с грунтом, возвращает его в руки партнеру;

9) удар по мячу, который обучаемый сам бросает перед собой руками, после отскока от грунта; сначала с места, занося ударную ногу, затем с разбега;

10) передачи в парах на расстояние 30-40м.

Обучение удару серединой подъема:

1) передача выпущенного из рук мяча партнеру, стоящему в 4-5м. напроив;

2) медленный разбег 3-4м. с мячом в руке; мяч подбрасывается до высоты груди, выполняется замах и удар падающего мяча недалеко от земли, направляя его партнеру или в стенку;

3) бросок мяча перед собой на землю; после одного отскока игрок ударом посылает его партнеру или в стенку;

4) то же, но с разбега в несколько шагов, после первого отскока;

5) с расстояния 4-5м. партнер бросает мяч по дуге, его нужно ударить на лету, партнеру в руки; с места и с разбега;

6) в медленном беге бросок мяча перед собой так, чтобы ударом послать его в цель после второго или третьего отскока с ходу во время соприкосновения с грунтом;

7) партнер бросает мяч; подбежать к нему с расстояния 1-2 шагов и выполнить удар после первого отскока в руки партнеру; расстояние 8-10м.;

8) имитация удара без мяча;

9) удар по лежащему мячу с места, с шага и с разбега;

10) удар по накатываемому мячу в руки партнеру (12-15м.).

Обучение удару внешней частью подъема:

1) обучаемый держит мяч в руках немного в стороне; выпускает мяч перед собой и до соприкосновения мяча с землей направляет внешней частью подъема повернутой внутрь и сильно оттянутой вниз стопы стоящему в 5-6м. партнеру или стенку;

2) после 3-4 шагов медленного разбега обучаемый бросает мяч перед собой и передает его партнеру или в стенку после отскока от земли;

3) стоящий в 4-5м. напротив партнер бросает мяч по небольшой дуге; возвратит его ударом после одного отскока от земли;

4) удар с ходу, в момент соприкосновения мяча с грунтом;

5) удар по неподвижному мячу с места, с шага, с разбега; направляется партнеру в руки (6-8м.);

6) игрок сам себе катит мяч и выполняет передачу партнеру в руки;

7) удар по мячу, который накатывает партнер напротив, с места и с разбега;

8) удары по воротам; мяч накатывают или бросают из разных точек.

Обучение удару внешней стороной стопы:

1) удар по неподвижному мячу; при ударе правой ногой разбежаться нужно немного справа от линии направления мяча; выполнять в парах, расстояние 10-15м.;

2) удары по накатываемому мячу партнеру напротив;

3) передачи в тройках, в треугольнике, расстояние 10м.; мяч катится по земле навстречу, выставить ногу немного вперед и изменить его направление;

4) передачи в парах; по дуге, в обвод фишки; расстояние 10-15м.;

5) партнер напротив набрасывает мяч, игрок, поднимая ногу до одного уровня с мячом, ударом возвращает мяч в руки; расстояние 8-10м.

Обучение остановке мяча различными способами:

1) выполнение имитационных движений без мяча, многократно;

2) упражнения в парах с мягким (слабо накачанным) мячом; партнер набрасывает мяч на различной высоте, а игрок останавливает;

3) игрок сам набрасывает себе мяч и выполняет остановку на месте и в движении;

4) упражнения в парах; передачи различной силы и на различной высоте с последующей остановкой мяча;

5) передачи мяча в стенку и остановка отскакивающего мяча.

Обучение удару по мячу головой:

1) имитация движения без мяча: отклонение туловища, ударное движение серединой и боковой частью лба, прыжок толчком одной и двух ног;

2) удары головой по подвешенному мячу;

3) упражнения в парах, игрок сам набрасывает себе мяч и выполняет удар головой в руки партнеру;

4) упражнения в парах; партнеры набрасывают мяч друг другу;

5) упражнения в тройках; удары выполняются не прямолинейно, а с изменением направления, третьему игроку; он может располагаться сбоку, за спиной у передающего, на различном расстоянии.

Обучение ведению мяча:

1) ведение мягкого мяча во время ходьбы;

2) ведение мяча во время ходьбы и бега, меняя ноги;

3) ведение при медленном, а затем при быстром беге по волнистой линии, по «восьмерке», между препятствиями;

4) ведение различными частями стопы при быстром беге с изменением направления, темпа движения, с обходом препятствий и т.д.

Обучение отбору мяча:

1) два игрока стоят напротив, между ними мяч, опорные ноги на уровне мяча; по сигналу оба делают движение ногой вперед, стараясь внутренней частью стопы одновременно ударить по мячу;

2) один игрок стоит перед мячом. другой движется на него; оба одновременно делают движение ногой к мячу; мяч должен остаться у стоящего игрока, второй в результате разбега, возможно, пробежит мимо;

3) игрок движется с ведением к партнеру, который должен выполнить отбор заранее обозначенной ногой;

4) свободное выполнение отбора мяча в парах на ограниченной площадке;
5) обучение подкату: нога, выставленная вперед, сильно согнута в колене, а находящаяся сзади – лишь немного; из этого положения игроки постепенно скользят в сторону выставленной вперед ноги, сначала земли касаются голенью, затем бедром, боком, туловищем, колено находящейся сзади ноги сильно сгибается, падение смягчается рукой; упражнение выполняется многократно, в разные стороны;

6) то же, но стараясь дотянуться и оттолкнуть неподвижный мяч;
7) подкат с места и с разбега перед соперником; один игрок имитирует удар по мячу, другой в подкате выталкивает мяч вперед; оба игрока касаются мяча одновременно;
8) отбор в подкате в парах, в движении, произвольно;

Обучение финтам:

Финт туловищем (без мяча):

1) бег зигзагом с обходом предметов; стойки располагаются в 3-4 м. друг за другом, позднее расстояние сокращается; игроки должны возможно быстрее пройти между препятствиями; обращать внимание на необходимость глубоко сгибать колени; можно обегать игроков в колонне, бег начинает последний, затем он становится в ее голову;

2) бег между движущимися препятствиями; на небольшом участке игроки встают произвольно (8-10 чел. в квадрате 4X4 м.); по свистку спортсмены выполняют быстрые движения вдоль и поперек квадрата, пытаясь обойти друг друга так, чтобы ничего не задеть;

3) прыжки попеременно то на одной, то на другой ноге; рисуют на земле в 1-1,5 м. один от другого небольшие круги, прыгая, игроки должны попасть правой ногой в правые круги, а левой - в левые; можно выполнять между линиями;

4) обход игрока, бегущего навстречу; игроки стоят в 10-12 м. друг против друга, по свистку один из игроков начинает бег по прямой и стремится поймать другого, который неожиданным рывком в сторону обходит бегущего;

5) «салки» с финтами туловищем; от ловящего надо не убегать, а обойти его финтом туловищем; игрока, который таким образом обошел ловящего, не «саят»; площадка для игры должна быть маленькой;

6) парные «салки» вокруг столба; круг диаметром 1,5-2 м., в середине круга - другой и в нем помещают палку; один игрок стремится при помощи обманных движений туловищем уйти от другого, не пересекая пределов круга;

7) броски мяча в цель; один игрок стоит возле стены в коридоре 3-4 м., другой с мячом в руках на расстоянии 6-12 м.; бросающий должен попасть в партнера, а тот стремится обманными движениями ввести бросающего в заблуждение.

Убирание мяча внутренней частью подъема с одним финтом туловищем, с двумя финтами туловищем, финт переступанием:

1) имитация движений телом на месте перед неподвижным мячом; финт переступанием: нога заносится над мячом, верхняя часть туловища отклоняется в сторону, поднятая нога опускается с другой стороны мяча, тело отклоняется в противоположную сторону, а другая нога отводит мяч в сторону;

2) финты при медленном ведении мяча по волнообразной линии;

3) финты при ведении мяча между стоек;

4) финты против неподвижно стоящего соперника;

5) финты против движущегося соперника, который выставляет ногу в сторону мяча;

6) выполнение финтов в игре.

Убирание мяча назад:

1) поставить ногу подошвой на мяч, откатить его назад и остановить;

2) подошвой откатить мяч назад, затем внутренней частью стопы откатить его в сторону;

3) вести мяч медленно вперед, до препятствия, а перед ним резко выполнить финт4

4) выполнение приема в противоборстве с соперником;

5) выполнение финта в игре.

3.2. Подвижные игры

Исходя из учета главных мотивов игровой деятельности и взаимоотношений играющих при достижении стоящих перед игрой целей все игры необходимо разделить на три группы и применять их комплексно:

Игры некомандные. Для данной группы игр характерно то, что в них отсутствуют общие цели для играющих. В этих играх дети подчиняются определенным правилам, которые предусматривают личные интересы играющего и отражают интересы и других участников.

Переходные к командным. Для них характерно то, что в них отсутствует постоянная общая цель для играющих и нет необходимости действовать в интересах других. В этих играх играющий, по своему желанию, может преследовать свои личные цели, а также помочь другим. Именно в этих играх дети начинают включаться в коллективную деятельность.

Командные игры. Прежде всего, данные игры характеризуются совместной деятельностью, направленной на достижение общей цели, полным подчинением личных интересов играющих устремлению своего коллектива. Эти игры существенно укрепляют здоровье детей, оказывают благоприятное влияние на развитие психофизических качеств.

Примеры подвижных игр:

Подвижная цель. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий - в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

Ведение мяча парами. Дети делятся по двое. У одного из них - мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом без мяча меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

Гонка мячей. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого - по мячу. После сигнала, воспитателя все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.

Вариант. То же, но по первому сигналу воспитателя игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу - в медленном.

Задержи мяч. Дети становятся в круг - это нападающие, внутри круга - защитник. Нападающие быстро передают ногой друг другу мяч так, чтобы он катился по земле, а защитник старается задержать его. Если ему это удастся сделать, то он меняется местами с тем нападающим, который отбивал мяч последним.

Если в игре участвует много детей, то могут быть 2 - 3 защитника.

Игра в футбол вдвоем. Дети становятся парами, каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. Игроки передают мяч друг другу отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

Забей в ворота. Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) - защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

У кого больше мячей. Дети образуют две разные команды. Каждая из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 - 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

Футболист. Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

Забей гол. В игре одновременно участвуют две команды. Над Средней линией поля

(20x10 м) на высоте 70 - 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2х метрах от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводятся два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т.е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля. Побеждает команда, сумевшая за условное время забить больше голов.

Смена сторон. В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 - 10 игроков. На площадке в 15 - 20м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

Футбольный слалом. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6-8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2,5 м - 3 м один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя "змейкой" флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт - финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т.д. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

С двумя мячами. В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5 - 6 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

Сильный удар. На площадке обозначается линия удара, а далее - коридор шириной 10м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

Попади в мишень. Дети поочередно с расстояния 7 - 10м стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначений на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший желать больше точных попаданий. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

Пингвины с мячом. В игре участвуют две команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта. В 5 - 8 м от детей - флажки. По сигналу первые номера каждой команды, зажав между коленями мяч, устремляются к флажку (дети переваливаются с ноги на ногу, словно пингвины). Добежав до флажка, они ударом ноги направляют мяч через площадку вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все "пингвины" выполняют перебежки и мяч снова окажется у первого номера колонны. Если ребенок потеряет мяч во время бега, нужно взять его и продолжать игру.

3.3. 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 номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, или между партнерами. Бег прыжками.

Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Подвижные игры.

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

Бег с изменением направления (до 180°). 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».

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. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину.

Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам.

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

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мяча. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведение, рывки. *Упражнения для мышц шеи:* наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. *Упражнения для туловища.* Упражнения различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа на спине - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. *Упражнения для ног:* различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями. *Упражнения с сопротивлением.* Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения. Обучение перекатам в группировке. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

3.4.Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Тактика нападения. Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика.

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), удары по воротам, передачи.

Групповая тактика.

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот.

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание», «взаимозаменяемость», «пропускание мяча».

Командная тактика.

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

Тактика защиты. Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика.

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание и перехват мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на острую позицию (противодействие ведению), нанесению удара (противодействие удару).

Групповая тактика.

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Командная тактика.

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих

действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения и постепенного нападения*.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита*.

Тактика игры вратаря. Современный футбол требует от вратаря не только умелой защиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной площади, а также руководство всеми обороняющимися. В тактике вратаря различают действия в обороне, в атаке и руководство действиями партнёров.

Действия вратаря в обороне.

Основная задача вратаря - непосредственная защита своих ворот. При этом можно выделить игру вратаря *в воротах и на выходах*.

Действия вратаря в атаке.

Важной задачей вратаря является организация начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнёров.

Организация ответной атаки используется тогда, когда вратарь в ходе игрового эпизода овладевает мячом и начинает ответное атакующее действие передачей мяча рукой или ударом ноги.

Руководство действиями партнёров.

Оценивая игровую ситуацию, вратарь обязан кратко и внятно давать указания партнёрам о направлении развития атаки противника, о перестроениях на опеку и страховку. Всё это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в моменты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надёжность. Следует добавить, что вратарь единолично руководит построением «стенки» при штрафных и свободных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действиями партнёров при угловых ударах.

4. Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения на учебно-тренировочном занятии и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего футболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	1
2.	История футбола	История развития футбола в России и за рубежом. Выдающиеся футболисты прошлого и настоящего.	1
3.	Места занятия футболом, оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по футболу. Терминология в футболе.	1
4.	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	1

5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

В данном разделе программы отражаются основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с обучающимися различных учебных групп.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в духовном и нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает

интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. На эффективности воспитательной работы отрицательно сказывается недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные случаи, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у спортсмена, как естественно и колебание его работоспособности. В этих случаях большее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1). Воспитание высоконравственной личности спортсмена.
- 2). Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.).
- 3). Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
- 4). Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.
- 5). Развитие способности управлять своими эмоциями.
- 6). Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- 1). Осознание игроками задач на предстоящую игру.
- 2). Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.).
- 3). Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей.
- 4). Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
- 5). Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
- 6). Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

6. Педагогический контроль подготовленности.

На спортивно-оздоровительном этапе:

- контролирует соответствие запланированных им учебно-тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей 6–7 лет, устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться и определяет, есть ли у ребенка «натура игрока».

- специально организованные тестирования, в которых детям этого возраста нужно бегать, прыгать, бить по мячу и т.п., нужно проводить только для повышения соревновательного духа и мотивации игроков.

В течение первого макроцикла проводятся два тестирования.

Первое тестирование (предпоследнее занятие МЗЦ № 2): ОФП (бег 15м, прыжок в длину с места, упражнения на гибкость и ловкость); техника удара по мячу прямым подъёмом удобной ноги с места.

Второе тестирование (предпоследнее занятие МЗЦ № 5): техника удара по мячу прямым подъёмом удобной ноги с разбега, неудобной ноги с места; техника удара по мячу внутренней стороной стопы удобной ноги с разбега, неудобной ноги с места.

Во втором макроцикле проводятся третье и четвертое тестирования.

Третье тестирование (предпоследнее занятие МЗЦ № 9): техника ведения мяча изученными способами удобной ногой и двумя ногами попеременно; техника остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы; техника удара по мячу внутренней стороной стопы удобной и неудобной ноги с разбега и после ведения мяча.

Четвертое тестирование (два последних занятия МЗЦ № 10): ОФП (бег 15м, прыжок в длину с места, упражнения на гибкость и ловкость); техника удара по мячу прямым подъёмом удобной и неудобной ноги с разбега и после ведения мяча, обводки стоек, игры «в стенку».

Тренер внимательно следит за действиями детей в играх и в этих упражнениях, оценивая обучаемость юных игроков, их двигательную координацию, технические умения, лидерство, понимание игровой позиции и т.п. Все это заносится тренером в журнал и анализируется. Результаты анализа – рабочие документы, о которых не нужно знать детям и их родителям.

7. Организация соревновательной деятельности.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов игра в футбол без каких-либо специфических ограничений должна занимать на тренировках особое, наиболее значимое место. В любом возрасте юные футболисты приходят на тренировку играть, а не учиться. Поэтому размеры площадок сокращают, количество играющих

уменьшают, нет вратарей. Это приводит к увеличению количества голов, повышая интерес к занятиям футболом.

На спортивно-оздоровительном этапе (младший возраст) не должно быть официальных игр и турниров. Все игры проводят в праздничной обстановке, без определения спортивного результата команд. Допускают изменения в составах команд с определением индивидуальных достижений учеников (например: количество голов, количество удачных мини-матчей). В более старшем возрасте игроки спортивно-оздоровительных групп привлекаются к соревнованиям между группами начальной подготовки и тренировочными группами.

Заключение.

Данная программа является базисной и оставляет за каждым тренером возможность реализации его творческого потенциала. Поэтому какие-то упражнения из предлагаемой программы действующий тренер может заменить другими, которые ему более знакомы и являются, с его точки зрения, более интересными и эффективными. Главное, чтобы эти упражнения были аналогичны заменяемым и решали с ними общие задачи.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. – М., РФС, 2007.- 178 с.
2. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: Учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2012. – 176с.
3. Золотарёв А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе. 2-е изд. / А.П. Золотарёв.- Краснодар, 2000. - 77с.
4. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
5. Кузнецов А.А. Футбол: Настольная книга детского тренера / А.А. Кузнецов. - М.: ПРОФИЗДАТ, 2011. – 407с.
6. Петухов, А.В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов / А. В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.
7. Программа подготовки футболистов 6-9 лет / Российский футбольный союз.
8. Программа подготовки футболистов 10-14 лет / Российский футбольный союз.
9. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
10. Сучилин А.А. Методологические основы исследования проблемы подготовки юных футболистов: Монография /А.А. Сучилин, А.П. Золотарев, М.М. Шестаков.- Волгоград: ВГАФК, 2005.- 101с.
11. Сучилин, А. А. Подготовка олимпийского резерва в футболе: учебник / Сучилин А. А. – Олимп. ком. России, Поволж. олимп. акад. – Волгоград: Принт, 2017. – 236 с.
12. Тесты для оценки уровня индивидуальной специальной подготовленности игрока: методические рекомендации / Российский футбольный союз, 2020.
13. Футбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 156с.
14. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
15. Шамардин А.И. Учебная программа для спортивных школ и групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения: Учебно-метод. пособие / А.И. Шамардин, А.П. Герасименко, И.Н. Новокшенов.- Волгоград: ФГОУ ВПО ВГАФК, 2008.- 152с.

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеразвивающую программу по футболу
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
Спортивной школы олимпийского резерва № 11 «Зенит-Волгоград» г. Волгограда

Автор — **А.В. Неретин**,
кандидат педагогических наук, директор
МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград»

Представленная программа содержит все необходимые разделы, рекомендованные для включения в дополнительную общеразвивающую программу, и разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ», Примерной программы по футболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанной Российским футбольным союзом в 2011 году.

В пояснительной записке раскрывается актуальность программы, перечислены основные задачи программы и основы организации работы. В теоретической части этой программы указаны характерные черты подготовки, особенности занятий по различным разделам и темам, указаны особенности комплектования группы и критерии оценки выполнения программы.

В учебно-тематическом плане представлено распределение материала по разделам подготовки. В практической части подробно описаны содержание материала, применяемые дидактические средства и методы, определено содержание учебно-тренировочного процесса, его направленность с учётом специфики футбола. Разносторонняя подготовленность обучающихся МБУ ДО СШОР №11 «Зенит-Волгоград» достигается благодаря правильно спланированной системе учебно-тренировочной деятельности. В программе подробно представлена методика начального обучения элементам техники футбола и описаны приемы педагогического контроля.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: дополнительная общеразвивающая программа по футболу муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Спортивной школы олимпийского резерва № 11 «Зенит-Волгоград» г. Волгограда соответствует всем требованиям и может быть использована для организации учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах.

Доцент кафедры теории и методики спортивных игр
кандидат педагогических наук



Д.В. Таможников

Подпись доцента кафедры ТиМ спортивных игр,
к.п.н. Таможникова Д.В. удостоверяю.
Начальник управления кадров и делопроизводства ФГБОУ ВПО «ВГАФК»
Кочетова Л.В.