

Приложение 3  
к ООП ООО  
МАОУ «Школа №103»  
Утв. Приказом от 28.08.2019 №341/2

**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**«ФУТБОЛ»**

**Составитель: Евтеев Е. А.**

## Пояснительная записка

**Программа «ФУТБОЛ» имеет физкультурно-спортивную направленность**, в частности, - футбол.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Программа разработана на основе действующих нормативно-правовых документов федерального и регионального уровней: Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция модернизации российского образования на период до 2015 года; Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4. 1251-03 (зарегистрированного в Минюсте 27.05.03 г. № 4594), Примерные требования к программам дополнительного образования детей, Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844. и на основе типовой учебно-тренировочной программы по футболу для ДЮСШ и СДЮШОР с учетом особенностей образовательного учреждения, возрастных физиологических изменений детей и подростков, режима и временных параметров осуществления деятельности. В программе отражена система подготовки юных футболистов на учебно-тренировочном этапе.

### **Цель программы:**

сохранить у детей стойкий интерес к футболу и спорту, пропагандировать ценности здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- научить основным техническим приемам игры в футбол и их применению в играх;
- научить основным индивидуальным и групповым тактическим действиям;
- научить умению ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные движения (возникающие иногда неожиданно), проявляя при этом усилия и настойчивость
- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания для успешного выполнения контрольно-переводных нормативов.

#### Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому воспитанию;
- развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной выносливости;

- развитие функций мышечного аппарата, дыхательных органов и системы кровообращения благодаря занятиям футболом.

Воспитательные:

- создание правильного представления об игре в футбол;
- ознакомление воспитанников с правилами поведения и гигиеническими требованиями к одежде и местам занятий, с техникой безопасности игры в футбол;
- воспитание индивидуальных и коллективных навыков взаимодействия на занятиях футболом и в играх;
- приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, города, области.

Настоящая программа предназначена для детей 6-15 лет и рассчитана на 7 лет обучения.

На обучение программой предусмотрено:

1 год обучения – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа);

2 год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа); 3

год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа).

4 - 7 годы – 324 часа (3 раза в неделю по 3 часа или 3 раза по 2 часа и 1 раз – 3 часа).

Программа состоит из разделов, в каждом из которых определены задачи и даются:

- материал подготовки (теоретической, практической, специальной физической, технической, тактической и психологической);
- ее средства и формы;
- система контрольно-переводных нормативов и упражнений;
- инструкторская и судейская практика;
- врачебно-педагогический контроль, воспитательные мероприятия.

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

**Предметными результатами реализации программы является формирование следующих знаний и умений:**

Знать:

- правила техники безопасности при различных видах подготовки;
- правила личной гигиены;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- правила игры в футбол и мини-футбол;
- индивидуальную и командную тактику игры.

Уметь:

- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- самостоятельно планировать и дозировать физическую нагрузку во время самостоятельной работы;
- обладать устойчивой психикой к сбивающим факторам;

- правильно выполнять основные технические и тактические действия;

*Иметь представление:*

- о ценностях здорового образа жизни;
- о состоянии футбола в России, об основных тенденциях его развития на мировой спортивной арене.

**Личностными результатами реализации программы является:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):**

Познавательные УУД:

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- формирование интереса к футболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

Регулятивные УУД:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Коммуникативные УУД:

- умение взаимодействовать в игре с другими членами команды;
- умение взаимодействовать со сверстниками в процессе учебно-тренировочных занятий.

**Форма проведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** выполнение нормативов по ОФП и СП и участие в соревнованиях.

**Кадровое обеспечение:**

Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе, должен иметь высшее педагогическое образование.

### **Санитарно-гигиенические требования:**

- футбольное поле должно иметь травяной покров;
- спортивная площадка на открытом воздухе должна содержаться в чистоте и быть ровной, свободной от посторонних предметов, которые могут причиной повреждений и травм;
- в спортивном зале должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения занятий; для хранения инвентаря должно быть выделено специальное помещение;
- пол в спортивном зале должен быть деревянным, поверхность пола должна быть ровной, без щелей и изъянов; стены зала не должны иметь выступов и карнизов; на окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства.

## **2. Нормативная часть учебной программы**

Содержание программы многолетней подготовки юных футболистов основано на нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ и основополагающих принципах многолетней подготовки юных спортсменов.

Основная идея программы – реализация учебного процесса на этапах многолетней подготовки. В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке футболистов.

Выполнение поставленных задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организация проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных футболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, проведение судейских семинаров.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему учебно-тренировочной работы, по теоретической, технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

**Учебно-тренировочный этап.** Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся (дети должны иметь письменное разрешение врача-педиатра), прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

### **Организация учебно-тренировочной работы**

## Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы групп 1-3 годов обучения

Год обучения	Минимальный возраст занимающихся	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
1-й	6-7	15	4	Выполнить контрольно нормативные требования программы
2-й	8	12	6	
3-й	9	10	6	

### Контрольные нормативы

#### По общей физической подготовке

1. Бег 30 м
2. Метание мяча в цель, кол-во попаданий
3. Кросс без учета времени
4. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу)
5. Прыжок в длину с места

#### По специальной физической подготовке

1. Удар по мячу на дальность (сумма правой и левой ногой)
2. Вбрасывание мяча руками на дальность

#### По технической подготовке

1. Удары по мячу ногой на точность
2. Жонглирование мячом

### Численный состав обучающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст занимающихся	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовленности
4-й	10 - 11	10	9	Выполнение нормативов по ОФП и СП
5-й	11 - 12	10	9	Выполнение нормативов по ОФП и СП
6-й	12 - 13	10	9	Выполнение нормативов по ОФП и СП

7-й	14 - 15	10	9	Выполнение нормативов по ОФП и СП
-----	---------	----	---	-----------------------------------

### Учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий 1-3 годов обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Группа начальной подготовки		
		1 года	2 года	3 года
		4 часа	6 часов	6 часов
		6-7 лет	8 лет	9 лет
1	Теоретическая подготовка	8	8	8
2	Общефизическая подготовка	20	40	40
3	Специальная физическая подготовка	10	24	24
4	Техническая подготовка	58	88	88
5	Тактическая подготовка	20	26	26
6	Учебные и тренировочные игры	20	20	20
7	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	4	6	6
8	Сдача контрольных нормативов	4	4	4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

### Годовой план-график распределения учебного материала (в часах) 1-3 годов обучения

п/п	Разделы подготовки	Группа начальной подготовки		
		1 года	2 года	3 года
		4 часа	6 часов	6 часов
		6-7 лет	8 лет	9 лет
<b>I. Теоретическая подготовка</b>				
1	Физкультура и спорт в России	1	1	1
2	Развитие футбола в России и за рубежом	1	1	1
3	Гигиена и режим спортсмена	1	1	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1
5	ОФП и СФП	1	1	1
6	Техническая подготовка	1	1	1
7	Тактическая подготовка	1	1	1
8	Правила игры в футбол	1	1	1
	Итого часов	8	8	8
<b>II. Практические занятия</b>				
1	Общефизическая подготовка	20	40	40
2	Специальная физическая подготовка	10	24	24

3	Техническая подготовка	58	88	88
4	Тактическая подготовка	20	26	26
5	Учебные и тренировочные игры	20	20	20
6	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	4	6	6
7	Сдача контрольных нормативов	4	4	4
	Итого часов	136	208	208
	<b>Общее количество часов</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

#### 4. Контрольные нормативы

##### Нормативные требования по физической подготовке и технике игры в футбол

Наименование	Возраст		
	6-7	8	9
<i>По общей физической подготовке</i>			
Бег 30 м, сек.	6,5	6,0	5,5
Метание мяча в цель, кол-во попаданий	1	2	3
Кросс без учета времени	200	300	500
Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу), м.	8,5	10,5	12,5
Прыжок в длину с места, см.	130	140	150
<i>По специальной физической подготовке</i>			
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м.	20	24	28
Вбрасывание мяча руками на дальность, м.	-	10	11
<i>По технической подготовке</i>			
Удары по мячу ногой на точность, число попаданий	-	-	5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	-	-	6

##### По общефизической подготовке

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

##### По специальной физической подготовке

1. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.



2. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной в 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке

1. Удары поворотом на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11м. Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную половину ворот, разделенных по вертикали. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

**Уровень физической подготовленности учащихся 6-9 лет.**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м., с.	6-7	7,5и выше	7,3-6,2	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0-6,0	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,4
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м., с.	6-7	11,2 и выше	10,8-10,3	10.0и ниже
			8	10,4	10,0-9,5	9,2
			9	10,2	9,9-9,3	8,8
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	6-7	100 и ниже	115-135	140 и выше
			8	110	125-145	155
			9	120	130-150	165-175
4	Выносливость	6-минутный бег, м.	6-7	700 и менее	750-900	1100 и выше
			8	750	800-950	1150
			9	800	850	1200

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	6-7	1 и ниже	3-5	+ 9 и выше
			8	1 и ниже	3-5	+ 7,5 и выше
			9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол. раз	6-7	1	2-3	4 и выше
			8	1	2-3	4 и выше
			9	1	3-4	5 и выше

**Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы 4-7 годов обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	Учебно-тренировочные группы			
		4 года	5 года	6 года	7 года
		9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
		10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	14-15 лет
1	Теоретическая подготовка	9	9	9	9
2	Общая физическая подготовка	72	45	45	45
3	Специальная физическая подготовка	15	15	25	30
4	Техническая подготовка	145	147	152	105
5	Тактическая подготовка	45	60	45	75
6	Учебные и официальные игры	30	40	40	45
7	Сдача контрольных нормативов	8	8	8	8
8	Инструкторская и судейская практика	-			7
9	<b>Общее количество часов</b>	324	324	324	324

### Годовой план-график распределения учебного материала ( в часах) 4-7 годов обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Учебно-тренировочные группы			
		4 года	5 года	6 года	7 года
		9 часов	9 часов	9 часов	9 часов
		10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	14-15 лет
1	Футбол в России и за рубежом	1	1	1	1
2	Гигиена и режим спортсмена	1	1	1	1
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	1	1	1	1
4	ОФП и СФП	1	1	1	1
5	Техническая подготовка	1	1	1	
6	Тактическая подготовка	1	1	1	
7	Морально-волевая и психологическая подготовка	1	1	1	
8	Правила игры в футбол	1	1	1	1
9	Установка на игру и анализ игры	1	1	1	1
	<b>Итого часов</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
1	ОФП	72	45	45	45
2	СФП	15	15	25	30
3	Техническая подготовка	145	147	152	105
4	Тактическая подготовка	45	60	45	75
5	Учебные и официальные игры	30	40	40	45
6	Сдача контрольных нормативов	8	8	8	8
7	Инструкторская и судейская практика				7
	<b>Итого часов</b>	<b>315</b>	<b>315</b>	<b>315</b>	<b>315</b>
	<b>Общее количество часов</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

## Календарно-тематический план учебно-тренировочной группы 4 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	<b><u>ТЕОРИЯ</u></b>	<b>9</b>									
1	Футбол в России и за рубежом	1	1								
2	Гигиена и режим спортсмена	1		1							
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	1			1						
4	ОФП и СФП	1				1					
5	Техническая подготовка	1					1				
6	Тактическая подготовка	1						1			
7	Морально-волевая и психологическая подготовка	1							1		
8	Правила игры в футбол	1								1	
9	Установка на игру и анализ игры	1									1
	<b><u>ПРАКТИКА</u></b>	<b>315</b>									
1	ОФП	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2	СФП	15		2	2	2	2	2	2	2	1
3	Техническая подготовка	145	15	17	18	16	16	16	18	16	13
4	Тактическая подготовка	45	4	4	4	6	6	6	4	6	5
5	Учебные и официальные игры	30	4	4	3	3	3	3	3	3	4
8	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
9	Сдача контрольных нормативов	8	4								4
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>324</b>	36	36	36	36	36	36	36	36	36

### Календарно-тематический план учебно-тренировочной группы 5 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	<b><u>ТЕОРИЯ</u></b>	<b>9</b>									
1	Футбол в России и за рубежом	1	1								
2	Гигиена и режим спортсмена	1		1							
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	1			1						
4	ОФП и СФП	1				1					
5	Техническая подготовка	1					1				
6	Тактическая подготовка	1						1			
7	Морально-волевая и психологическая подготовка	1							1		
8	Правила игры в футбол	1								1	
9	Установка на игру и анализ игры	1									1
	<b><u>ПРАКТИКА</u></b>	<b>315</b>									
1	ОФП	45	4	4	6	4	7	6	4	6	4
2	СФП	15	2	2	1	2	1	1	2	2	2
3	Техническая подготовка	147	13	19	17	17	19	18	16	14	14
4	Тактическая подготовка	60	8	6	6	8	4	6	8	8	6
5	Учебные и официальные игры	40	4	4	5	4	4	4	5	5	5
6	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
7	Сдача контрольных нормативов	8	4								4
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>324</b>	36	36	36	36	36	36	36	36	36

### Календарно-тематический план учебно-тренировочной группы 6 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	<b><u>ТЕОРИЯ</u></b>	<b>9</b>									
1	Футбол в России и за рубежом	1	1								
2	Гигиена и режим спортсмена	1		1							
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	1			1						
4	ОФП и СФП	1				1					
5	Техническая подготовка	1					1				
6	Тактическая подготовка	1						1			
7	Морально-волевая и психологическая подготовка	1							1		
8	Правила игры в футбол	1								1	
9	Установка на игру и анализ игры	1									1
	<b><u>ПРАКТИКА</u></b>	<b>315</b>									
1	ОФП	45	4	6	4	6	4	6	6	5	4
2	СФП	25	2	3	3	3	3	3	3	3	2
3	Техническая подготовка	152	17	16	19	16	21	16	15	16	16
4	Тактическая подготовка	45	4	6	4	6	3	6	6	6	4
5	Учебные и официальные игры	40	4	4	5	4	4	4	5	5	5
6	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
7	Сдача контрольных нормативов	8	4								4
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>324</b>	36	36	36	36	36	36	36	36	36

### Календарно-тематический план учебно-тренировочной группы 7 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	<b><u>ТЕОРИЯ</u></b>	<b>9</b>									
1	Футбол в России и за рубежом	1	1								
2	Гигиена и режим спортсмена	1		1							
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	1			1						
4	ОФП и СФП	1				1					
5	Техническая подготовка	1					1				
6	Тактическая подготовка	1						1			
7	Морально-волевая и психологическая подготовка	1							1		
8	Правила игры в футбол	1								1	
9	Установка на игру и анализ игры	1									1
	<b><u>ПРАКТИКА</u></b>	<b>315</b>									
1	ОФП	45	4	6	4	6	4	6	6	6	3
2	СФП	30	4	2	4	2	4	4	4	4	2
3	Техническая подготовка	105	12	10	14	10	15	8	12	10	14
4	Тактическая подготовка	75	6	10	8	10	6	10	8	10	7
5	Учебные и официальные игры	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	Инструкторская и судейская практика	7		2		2	1	2			
7	Сдача контрольных нормативов	8	4								4
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>324</b>	36	36	36	36	36	36	36	36	36

### Контрольно-переводные нормативы по физической и технической подготовке

	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
<b>По общей физической подготовке</b>						
<i>Для полевых игроков и вратарей:</i>						
1. Бег 30 м. (сек)	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5
2. Бег 300 м. (сек)	60,0	59,0	57,0	–	–	
3. Бег 400 м. (сек)	–	–		67,0	65,0	64,0
4. 6-минутный бег (м)	–	–	1400	1500	–	–
5. 12-минутный бег (м)	–	–	–	–	3000	3100
6. Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200	215
7. Тройной прыжок с места (см)	450	460	520	560	600	640
<b>По специальной физической подготовке</b>						
<i>Для полевых игроков:</i>						
1. Бег 30 м. с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
2. Бег 5x30 м. с ведением мяча (сек)	–	–	–	30,0	28,0	27,0
3. Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)	–	–	45	55	65	75
4. Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	9	10	11	12	13	14



<b>По технической подготовке</b>						
<i>Для полевых игроков:</i>						
1. Удары по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	–	–	–	10,0	9,5	9,0
3. Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
<i>Для вратарей:</i>						
1. Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	–	–	–	30	34	38
2. Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	–	—	–	45	50	55
3. Бросок мяча на дальность (м)	–	–	–	20	24	26

### **3. Содержание программы**

#### **1-3 год обучения**

##### **I. Теоретическая подготовка**

(для всех возрастных групп) **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в народном образовании. Коллективы физической культуры, спортивные секции, ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступления российских спортсменов на Олимпийских играх. Начальная диагностика.

##### **Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Олимпийские игры, первенство мира, Европы, лига чемпионов, лига Европы). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и кубок России, чемпионаты Европы и мира).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

##### **Тема 3. Гигиена и режим спортсмена.**

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

##### **Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена.

### **Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

### **Тема 6. Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений(финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

### **Тема 7. Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспектива развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей

фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограмм по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

## **Тема 8. Правила игры в футбол.**

Разбор правил игры в футбол. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

## **II. Физическая подготовка**

(для всех возрастных групп)

### **Общая физическая подготовка**

**(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)**

**1. Строевые упражнения.** Команды для управлением строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции. направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**2. Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения

туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими 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.

**3. Упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**4. Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

**5. Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**6. Легкоатлетические упражнения.** Бег па 30, 60. Кроссы от 300 до 500 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и в цель.

**7. Спортивные игры.** Ручной мяч баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**8. Лыжи.** Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождения дистанции от 800 до 2000 м.

**9. Плавание.** Освоение одного из способов плавания. Проплывание 25 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом.

### **Специальная физическая подготовка**

**1. 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, 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 на 15, 30 м без мяча и с мячом. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т. д.

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 бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. . «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т.п.; «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т. д.

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

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-10 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. 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. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с

элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета». и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же , но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа перед передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом; то же с отягощением.

**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 (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

**4. Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и с имитацией удара головой или ногами. 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. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°).

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

### **III. Техническая подготовка.**

**1. Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

#### **2. Ведение мяча:**

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

#### **3. Жонглирование мячом:**

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

#### **4. Остановки мяча:**

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

#### **5. Передачи мяча:**

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

#### **6. Удары по мячу:**

##### **6.1. Удары по неподвижному мячу:**

- после прямолинейного бега;



- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

#### 6.2. Удары по движущемуся мячу:

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

#### 6.3. Удары после приема мяча:

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

#### 6.4. Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

#### 6.5. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

#### 6.6. Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

### 7. Удары по мячу головой:

#### 7.1. Удары серединой лба:

- без прыжка и в прыжке;
- с места и с разбега;
- по летящему навстречу мячу.

#### 7.2. Удары на точность:

- в определенную цель на поле;
- в ворота;
- партнеру.

### 8. Отбор мяча у соперника.

- отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

### 9. Обводка соперника (без борьбы или с борьбой).

### 10. Вбрасывание мяча из-за боковой линии:

- вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и шага;
- вбрасывание мяча на точность в ноги или на ход партнеру.

### 11. Техника игры вратаря:

- основная стойка вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
- ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением;
- ловля высоко летящего навстречу и в сторону без прыжка и в прыжке, с места и разбега;

- ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом; быстрый подъем с мячом на ноги после падения;
- отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега;
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### **IV. Тактическая подготовка.**

##### *Тактика нападения*

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия 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 (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

##### *Тактика защиты*

**Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

**Групповые действия.** Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

**Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать

правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Диагностика.

## **4-7 год обучения**

### **3.1. Теоретическая подготовка**

#### **Тема 1. Футбол в России и за рубежом.**

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. Начальная диагностика.

РФС, УЕФА, и ФИФА, футбольные клубы.

#### **Тема 2. Гигиена и режим спортсмена.**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

#### **Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах.

Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

#### **Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.**

Всесторонняя физическая подготовка – важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающихся футболом. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

### **Тема 5. Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов.

Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок и ведения мяча, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

### **Тема 6. Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

### **Тема 7. Морально-волевая и психологическая подготовка.**

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

### **Тема 8. Правила игры в футбол.**

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиций судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

### **Тема 9. Установка на игру и анализ игры.**

Понятие «установка на игру». Мотивация в установке (значение предстоящей игры). Рассказ о тактике игры. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам.

Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы игры в перерыве между таймами.

Разбор проведенной игры. Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

### 3.2. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка – это длительный процесс, цель которого – достижение футболистами высокого уровня физической подготовленности. Этот уровень физической подготовленности должен соответствовать требованиям игры.

Задачи, решаемые в процессе физической подготовки, многообразны, и конкретная формулировка каждой из них зависит от подготовленности и возраста футболистов, периода подготовки и т. п. Планирование процесса физической подготовки футболистов основывается на трех группах принципов. Во-первых, это общие принципы физической подготовки, пригодные для всех видов спорта. Во-вторых, это принципы физической подготовки в спортивных видах (баскетболе, волейболе, гандболе и др.). И, наконец, в-третьих, это специфические принципы физической подготовки футболистов.

К наиболее важным из них относятся:

1. Единство общей (неспецифической) и специализированной подготовки.
2. Единство проявлений физических качеств футболистов в соревновательных играх и в тренировочных упражнениях.
3. Направленность к максимальным проявлениям физических качеств в соревновательных играх и в определенных тренировках.
4. Непрерывность процесса физической подготовки.
5. Вариативное изменение тренировочных нагрузок.
6. Разумная индивидуализация средств и методов процесса физической подготовки.
7. Цикличность процесса физической подготовки и использование в ряде циклов блоков типовых занятий.

В многолетней подготовке футболистов используют две группы упражнений, направленных на развитие физических качеств: неспецифические (бег, прыжки, упражнения на силовых тренажерах) и специфические (тактико-технические). Упражнения первой группы способствуют развитию базовых физических качеств (общей выносливости, общей силы), в то время как упражнения второй группы перерабатывают эти базовые качества в специфические.

Применение такого большого числа разнообразных упражнений не случайно. Несмотря на то, что игра в футбол оказывает многостороннее влияние на футболистов, воздействие на некоторые проявления их физических качеств и способностей оказывается недостаточным. Например, игра или игровые упражнения оказывают недостаточное влияние на развитие некоторых проявлений скоростно-силовых качеств (например, прыгучести), координационных способностей игроков. Поэтому помимо специализированных упражнений тренеры, работающие с профессиональными футболистами, используют неспецифические упражнения на силовых тренажерах для развития разных проявлений силовых качеств. Используют также скоростной бег, различные виды

прыжковых упражнений, бег в подъем (угол подъема – 4-6 градусов) и бег под уклон. Еще более широк арсенал неспецифических тренировочных средств в подготовке юных игроков (ритмика и спортивные танцы, акробатика, координационные упражнения и т. п.).

**Строевые упражнения.** Повороты на месте и в движении. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя. Перемена направления движения. Остановки во время движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и проведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

**Упражнения для туловища.** Упражнения для формирования правильной осанки – наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук; дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем; лежа лицом вниз прогибание с различными положениями и движениями рук и ног; из упора лежа переходы в упор лежа боком, в упор лежа сзади в различные упоры присев; лежа на спине поднимание ног и рук поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола, круговые движения ногами и др.

**Упражнения для ног.** Стоя, различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями; поднимание на носки; различные прыжки на двух и на одной ноге на месте и в движении; продвижения прыжками на 30-60 м.

**Упражнения для рук, туловища и ног.** В положении сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые движения ногами; упражнения с одновременными движениями руками, ногами и туловищем; разноименные движения на координацию; маховые движения на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для развития гибкости и на расслабление. Комбинации вольных движений на 8-16 тактов.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.**

**Упражнения со скакалкой.** Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной и двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, пробегание с прыжками через скакалку.

**Упражнения с гантелями** (весом 1-2 кг) для различных групп мышц, плечевого пояса и рук.

**Подвижные игры.** Подвижные игры в эстафеты: с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием; игры на внимание и быстроту реакции («День и ночь», «Удочка», «Третий лишний» и др.); игры на местности, эстафеты встречные и круговые с бросанием и ловлей мяча, с метанием мяча в цель, с передачей и бросками набивного мяча и др.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег по 30,60 м, кроссы 300 и 400 м (в зависимости от возраста), 6-мин. и 12 мин. бег (в зависимости от возраста). Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Тройной прыжок с места.  
**Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол ( по упрощенным правилам).

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

**Упражнения для развития быстроты.** Бег с остановкой и изменением направления. Бег под уклон 3-5 градусов. Бег прыжками. Рывки 5,8 и 10 м из различных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5,8 и 10 м (общий пробег за одну попытку до 30 м). Челночный бег (в начале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем – спиной вперед и т.д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки с партнером за овладение мячом. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Ведение мяча в быстром темпе на 10-15 м. То же, но с обводкой стоек. Выполнение технических приемов в быстром темпе.

**Для вратарей.** Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3,5 и 8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Из основной стойки вратаря рывки на 3,5,7 м на перехват и отбивание катящихся мячей или летящих на различной высоте. Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т. д.) рывки на 3-5 м с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или же летящих на различной высоте. Упражнения в ловле теннисного мяча.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину с места и разбега. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

**Для вратарей.** Из упора стоя у стены одновременное попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, на отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лежа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизаторам. Многократные броски набивных мячей от ворот на дальность и быстроту.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью).

Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному и выполнение по сигналу определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 90,180,360 градусов, прыжок вверх и т. д.). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большей интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

*Для вратарей.* Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой. Прыжки вверх с поворотом и с имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъема, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями.

*Для вратарей.* Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

**Упражнения для развития гибкости.** Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой. Активный и пассивный стретчинг. Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

### 3.4. Техническая подготовка

**Техника футбола** – это арсенал специальных приемов, эффективное применение которых в игре обеспечивает достижение поставленной цели. Под **техническими приемами** подразумевают средства ведения спортивной борьбы. Запас таких средств, умение эффективно их реализовать в условиях жесткой борьбы, способность использовать имеющиеся приемы в условиях дефицита пространства и времени, на фоне прогрессирующего утомления – вот неполный ряд факторов, характеризующих степень технической подготовленности футболиста. Необходимо отметить, что высокий уровень технического мастерства в футболе невозможен без наличия у занимающегося соответствующей степени развития двигательных качеств (быстроты, силы, специальной и общей выносливости) и определенного



уровня тактического мышления. В футболе к критериям технического мастерства спортсменов принято относить такие качественные и количественные показатели: общий объем и разносторонность игровых действий – количество и вариативность используемых футболистом приемов.

1. Эффективность применяемых действий, т.е. степень рационального и безошибочного выполнения того или иного приема.

2. Надежность игровых действий, которая характеризуется постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

3. За более чем вековой период техника футбола претерпела эволюцию. Появление новых средств ведения игры и качественное усовершенствование уже существующих обусловлено многими причинами. К таким можно отнести: появление прогрессивных тактических систем (в основе которых лежит использование «универсальных» игроков), диалектическое противоречие между защитой и нападением, рост уровня физической подготовленности футболистов, изменения в правилах игры.

Перечисленные выше факторы обусловили появление следующих эволюционных новшеств в технике футбола: сформировались новые технические приемы и разновидности приемов (остановки мяча с переводами, резаные удары, отборы мяча в подкате); возросло количества использования в игре ударов внешней частью стопы и подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника игры вратаря); значительно снизился коэффициент применения в соревновательной деятельности нерациональных приемов и разновидностей действий (ударов боковой частью головы, остановок мяча без перевода); расширился арсенал финтов (обманных движений). Кроме того, за последние 10-15 лет существенно повысилась скорость выполнения игровых приемов, футбол стал «быстрее», появился новый термин «скоростная техника».

Обучать всем техническим приемам в равном объеме при 3-4 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части

тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема и особенно – на положении бьющей и опорной ноги.

### **Техника полевых игроков.**

#### ***Техника передвижения:***

- обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; челночный бег;
- прыжки вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны; прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега;
- повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении;
- остановки во время бега выпадом и прыжком, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

#### ***Удары по мячу ногой:***

- внутренней стороной стопы; внутренней, внешней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; удары по прыгающему и летящему мячу; внутренней и внешней стороной стопы и средней частью подъема; удары внешней частью подъема; удар пяткой скрестно; удар-откидка мяча подошвой; удары ногой различными способами в единоборствах при активном и пассивном сопротивлении;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

#### ***Удары по мячу головой:***

- средней частью лба без прыжка на месте; в прыжке;
- боковой частью головы в опорном положении; в прыжке;
- затылочной частью головы;
- в броске;
- головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении;
- по летящему навстречу мячу;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру.

#### ***Ведение мяча:***

- внутренней или внешней частью подъема;
- правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направления движения;
- между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над ним;
- носком;
- различными способами с изменениями направления, скорости, меняя бьющую ногу.

#### ***Остановка (прием) мяча:***

- подошвой, внутренней стороной стопы;
- летящего по воздуху внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью и головой в движении и в опорном положении;
- отскакивающего от поверхности поля мяча животом.

### ***Обманные движения (финты):***

- без мяча;
- с мячом;
- сочетание нескольких финтов;
- выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.

### ***Отбор мяча:***

- при единоборстве с соперником, находящемся на месте, движущемуся навстречу или сбоку,

### ***Жонглирование мячом:***

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

### ***Вбрасывание мяча из-за боковой линии:***

- с места из положения ноги вместе; с разбега;
- на точность в ноги или на ход партнеру.

### **Техника игры вратаря:**

- стойка вратаря;
- перемещение в воротах;
- прыжки в сторону с падением «перекатом»;
- ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене;
- ловля катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в падении и броске;
- ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы;
- ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы и выше в прыжке;
- ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря в броске;
- отбивание катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в выпаде и шпагате;
- отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе навстречу атакующему сопернику;
- отбивание мячей, опускающихся перед воротами, кулаком (кулаками);
- вбрасывание мяча из-за плеча с места; в движении со скрестными шагами;
- вбрасывание («выкатывание») мяча снизу;
- выбивание мяча ногами с рук и с места на дальность и точность.

## **3.5. Тактическая подготовка**

**Тактика** – в переводе с греческого означает «искусство командования войсками». В футболе под тактикой понимают определенный способ ведения борьбы с соперником в соответствии с существующими правилами; организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленную на достижение командой победы над противником. Одним из главных компонентов тактики ведения игры является определение

оптимальных средств, способов и форм нападающих и оборонительных действий, обеспечивающих достижение цели. Так как футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, то очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть четко организованными и спланированными. А умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом. Вместе с тем, успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, что существенно увеличивает шансы на победу. Однако следует отметить, что любой тактический план, разрабатываемый тренером, реализуется отдельными футболистами. Таким образом, командная тактика определяется индивидуальными тактическими действиями игроков.

Значимость тактики как одного из основных средств ведения спортивной борьбы доказывает тот факт, что при прочих равных показателях (физической, технической и психологической подготовленности) побеждает команда, играющая тактически более грамотно. Кроме того, за счет использования различных современных тактических вариантов можно переиграть команду, футболисты которой «на голову выше» в техническом плане или по уровню развития физических качеств. История футбола изобилует такими примерами. Вместе с тем, успех реализации того или иного тактического плана зависит от степени технического мастерства и физической подготовленности игроков. Техника является основным средством претворения в действие тактических замыслов. Так, например, успешность атаки команды зависит от качества выполненных игроками обводок, ведений, передач и завершающего удара по воротам. В то же время, эффективность проведения атаки (или защитных действий) лимитируется уровнем развития у футболистов определенных двигательных качеств, в частности, быстроты: если технические приемы выполняются на высокой скорости, то это создает все предпосылки для стремительного прорыва (или для быстрого построения защитных порядков). Имеется и обратная связь. Так, технические действия игроков будут результативными лишь в том случае, когда они подчинены определенной тактической схеме. Часто в футбольной практике в качестве синонима слов «тактическая схема», «план» используют термин «тактическая система».

Под *тактической системой* понимают такую организацию командных действий, при которой четко определены функции каждого игрока и их расстановка на поле. В другой формулировке «тактическая система» = это основной способ игры команды, обуславливающий особенности передвижений и размещения футболистов согласно их игровому амплуа. Таким образом, любая тактическая система характеризуется определенными признаками, к которым относят функции и расположение футболистов, способы и формы ведения игры. Такая система не предполагает наличия точных указаний: что именно, и в какой последовательности выполнять; но

она обуславливает поле деятельности каждого игрока с учетом уровня его подготовленности. В процессе многолетней тренировки тактической подготовке необходимо уделять большое внимание. С ростом квалификации футболистов – от новичка до мастера международного класса – постепенно увеличивается и доля вклада тактической подготовки в общее соотношение различных видов подготовки. Успешное выступление команды в спортивном сезоне обуславливается, в числе других приоритетных факторов, умением каждого игрока владеть разнообразными вариантами тактических действий.

#### **Тактика игры в атаке.**

**Индивидуальные действия:** «открывание», отвлечение соперника, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, маневрирование, передачи, ведение и обводки, удары по воротам. **Групповые действия:** комбинация «Двойная стенка», комбинация «Игра в два касания» между двумя партнерами; комбинация «Скрещивание», комбинация при введении мяча в игру с центра игрового поля; комбинация при введении мяча из-за боковой линии; комбинации при угловом, штрафном и свободном ударах комбинация при участии вратаря.

**Командные действия:** позиционное нападение с центровым игроком, быстрое нападение.

#### **Тактика игры в обороне.**

**Индивидуальные действия:** опека соперника без мяча; опека соперника с мячом; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча; умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

**Групповые действия:** подстраховка; игра в меньшинстве; переключение (обмен опекаемыми соперниками).

**Командные действия:** персональная оборона, зонная оборона, концентрированная персональная оборона, рассредоточенная персональная оборона, персональный прессинг, концентрированная зонная оборона, рассредоточенная зонная оборона, зонный прессинг, комбинированная оборона.

#### **Тактика игры вратаря:**

выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, установка «стенки» при розыгрышах соперниками штрафных, свободных и угловых ударов, руководство действиями партнеров по обороне, тактика полевых игроков.

### **3.6. Инструкторская и судейская практика**

В течение всего обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

*По учебной работе* необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией футбола и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по футболу и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Для получения звания судьи по спорту* каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения соревнований по футболу.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований по футболу.
3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве судьи.
4. Участвовать в судействе соревнований по футболу в роли главного судьи, главного секретаря, судьи в поле, бокового судьи.
5. Участвовать в судействе официальных городских соревнований по футболу в роли судьи в поле и бокового судьи.
6. Выполнить требования на присвоение звания судьи по спорту.

## 4. Методические рекомендации

### 4.1. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка обучающихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 6-9 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 6-9 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющими успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса к футболу.

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11x11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3x3, 4x4, 5x5 на малых игровых площадках (20-30 м и 30-50 м).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 6 - 9 лет до 50 % времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

Для решения вышеставленных задач используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия, где решаются две, три задачи (по физической, технической и тактической подготовке). При составлении

комплексных уроков не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему

## 2. Типовая структура тренировочного занятия

Основной формой тренировки являются тренировочные занятия (уроки). Нужно использовать следующую типовую структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники футбола).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать и т.д.).
5. Игра по правилам футбола.
6. Развитие и совершенствование базовых физических качеств.
7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно пойти по другому пути и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4 частей.

Можно в тренировке детей обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения и т.п.) и выполнять вместо нее основные технические приемы, которые изучались в предшествующих учебно-тренировочных занятиях.

Футбол для детей, особенно детей младшего возраста (6-9 лет) – это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, ждать каждую последующую тренировку, как маленький праздник.

### Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке футболистов

Возраст	6-7	8	9
Ловкость	и	и	и
Координация	п	п	п
Равновесие	и	и	и
Гибкость			в
Быстрота	ц	ц	ц
Общая выносливость	и	и	
Реакция на движущийся объект			и



Не способен к продолжительной работе	о	о	о
Легко овладевает простыми ферм. движениями	о	о	о
Начальное обучение технике			о
Обучение навыкам "ведущей" стороны	о	о	о

И – интенсивное развитие; В – наиболее высокие темпы развития; Ц – целенаправленное развитие; П – развивается плохо; О – основной период

Основной формой тренировки являются учебно-тренировочные занятия. В тренировочном процессе с юными футболистами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решаются только одна основная задача, в комплексных ставятся две, три задачи.

При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так это перегружает нервную систему.

### ***Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий***

#### I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки

*Подготовительная часть:*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

*Основная часть:*

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

*Заключительная часть:*

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

#### II. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки

*Подготовительная часть:*

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

*Основная часть:*

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

*Заключительная часть:*

1. Подвижная игра.
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

### III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической

подготовки *Подготовительная часть:*

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

*Основная часть:*

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

*Заключительная часть:*

1. Медленный бег.
2. Упражнения на равномерное дыхание.

## **4.2. Средства восстановления**

### **Педагогические средства восстановления футболистов**

Организм способен самостоятельно восстанавливать израсходованные в ходе тренировки энергетические и функциональные ресурсы. Именно поэтому педагогические факторы, рационально организующие мышечную деятельность в соответствии с возможностями организма, являются в футболе основными.

К педагогическим средствам восстановления относят использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на природе, различные виды переключения с одного вида работы на другой. Также они включают в себя:

- 1) рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма футболиста; правильное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро и макро циклов; широкое использование переключений: четкую организацию работы и отдыха;
- 2) правильное построение отдельного занятия с применением способов снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор технических средств и мест для тренировок, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);
- 3) варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями;
- 4) разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств;

5) разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности, совершенствования двигательных навыков, обучения тактическим действиям.

Что касается конкретных средств восстановления, то выбор того или иного, их сочетание должны осуществляться тренером в зависимости от характера и степени утомления, индивидуальных особенностей футболиста, наличия соответствующих условий и материальной базы.

### **Индивидуализация тренировочного процесса**

Среди педагогических приемов, ускоряющих восстановление, на первое место следует поставить индивидуализацию тренировочного процесса. Слепое копирование методик выдающихся тренеров не может быть оправдано ни педагогически, ни физиологически.

Тренировка должна быть тем индивидуальнее, чем выше мастерство футболиста. На начальных этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и чаще всего достигаются более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом естественно, увеличивается вероятность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к спаду работоспособности. Необходимо учитывать и то обстоятельство, что тем выше подготовленность и результаты, тем меньше остается известных, апробированных путей к дальнейшему совершенствованию. А это в свою очередь обязывает находить дополнительные резервы за счет использования индивидуальных, физических и психомоторных особенностей организма футболиста. Весьма ответственный момент в работе тренера – определение соответствия тренировочных воздействий функциональным возможностям спортсмена с помощью педагогического и врачебного контроля. В качестве дополнительной информации нужно использовать данные субъективной оценки занимающихся о переносимости нагрузки и готовности к выполнению последующей тренировочной программы.

### **Планирование восстановительных циклов**

Специально планируемые этапы восстановления должны являться составной частью общей структуры тренировочных нагрузок футболистов. В этой связи все большее значение приобретает введение в тренировку восстановительных микроциклов, в процессе которых снижается интенсивность занятий, но сохраняется их объем.

При построении микроцикла следует учитывать скорость течения восстановительных процессов в отдельных физиологических системах. Восстановительные циклы решают задачи интенсификации восстановительных процессов, предотвращения перетренированности и закрепления достигнутого уровня подготовленности футболиста. В практике

часто применяется система чередования специализированных и контрастных микроциклов. Подобная организация тренировок обеспечивает борьбу с монотонностью, однообразием занятий, что имеет немаловажное значение для создания «атмосферы восстановления и отдыха».

Планирование восстановительных циклов, включение дней профилактического активного отдыха в конце этапа, периода тренировки, после наибольшей нагрузки или соревнования крайне необходимо и обусловлено биологической сущностью совершенствования работоспособности организма и закономерностями развития спортивной формы. Задачи такого цикла заключаются в создании наилучших условий для восстановления организма посредством снижения общей нагрузки и изменения характера деятельности, переключения на упражнения, далекие от футбола, после отдельного занятия, тренировочного микроцикла, соревнования, а также в переходном периоде.

### **Разминка**

Тренировочное занятие предусматривает подготовительную часть – разминку. Полноценная разминка является важным педагогическим средством, способствующим восстановлению работоспособности. Условно она решает три задачи: функциональную, двигательную и эмоциональную. Функциональная задача обеспечивает ускорение периода вработывания функций дыхания, крови, кровообращения, усиливает тканевый обмен, обуславливает взаимосвязь, согласованность всех систем организма, вовлеченных в данную мышечную деятельность. Двигательная задача решается посредством организации работы мышц, их взаимодействия, усиления афферентной (передающей) информации с работающими мышцами. Эмоциональная задача обеспечивает психологическую подготовку спортсмена, формирует положительный настрой, мобилизует на реализацию определенных движений, обуславливает внутригрупповое взаимодействие и межличностные отношения.

Рациональная разминка приводит организм в оптимальное состояние, что обеспечивает эффективное течение восстановительных процессов. Недооценка значения разминки нередко является причиной различного рода травм опорно-двигательного аппарата, которые не только снижают функциональные возможности организма, но и выводят спортсмена из строя, иногда на длительный срок. Во время разминки целесообразно вызвать потоотделение – это способствует установлению необходимого уровня терморегуляции, а также лучшему протеканию выделительных функций.

Общая часть разминки включает различные упражнения: ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища и пр. Характер упражнений, их ритм, форма должны соответствовать виду спорта. Упражнения общей части разминки вызывают определенные биохимические сдвиги в организме. Продолжительность этой части зависит метеорологических условий, функционального состояния спортсмена, этапа

подготовки. Во время разминки футболист использует специально подобранные упражнения. При выборе их необходимо учитывать весь ход тренировочного (соревновательного) процесса и использовать те, что сочетаются с основными двигательными навыками.

Специальная часть разминки включает имитационные и другие упражнения, которые по структуре движений соответствуют техническим приемам, применяемым в футболе. Использование этих упражнений в разминке связано, главным образом, с подготовкой нервных координационных процессов, обеспечивающих взаимодействие определенных групп. Интенсивность выполнения зависит от характера предстоящей работы и должна быть индивидуальной. С помощью специальных упражнений достигается усиление обмена веществ и теплообразования в организме, мобилизация дыхания, кровообращения и других систем внутренних органов. При этом увеличивается потоотделение. Появляется испарина, отсюда – бытующее в футбольной среде слово «разогревание». Оно имеет более специальное значение для подготовки длительного акта.

Исключительно важно в процессе соревнований не допускать охлаждения тела, максимально сохранять эффект разминки – тепло. С этой целью футболисты часто в ранних весенних или поздних осенних матчах надевают на разминке шерстяные костюмы. Перед разминкой хорошо проводить самостоятельный массаж с разогревающими мазями, который позволяет «прогреть» мышцы, Ускорить процесс вработывания и предупредить возникновение травм.

Наблюдения показывают, что проведение разминки перед игрой и тренировочным занятием способствует более быстрому установлению устойчивого состояния.

### **Выбор места и времени занятий**

Одним из факторов, способствующих восстановлению, является правильный выбор места и времени занятий. Одно и то же занятие, проведенное в различных температурных, временных, климатических и гигиенических условиях, дает разный тренировочных эффект. Вместе с тем рациональная смена места и времени занятия может ускорить и внести разнообразие в подготовку.

Для сохранения высокой работоспособности и быстреего восстановления организма футболиста нельзя ограничиваться только спортивным залом и футбольным полем. Необходимо использовать лес, парк, берег реки, естественные газоны, заснеженное поле и т.д. Оптимальные внешние условия (окраска стен, пола, освещение, лесонасаждения вокруг футбольного поля и т.п.) снижают воздействие на психику и способствуют более быстрому восстановлению.

### **4.3. Контрольные нормативы**

1. Для полевых игроков и вратарей

### По общей физической подготовке

1. Бег 30 м
2. Бег 300 м
3. Бег 400 м
4. 6-минутный бег
5. 12-минутный бег
6. Прыжок в длину с места
7. Тройной прыжок с места.

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

### 2. Для полевых игроков

#### По специальной физической подготовке

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

2. Бег 5330 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт – 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек.) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

#### По технической подготовке

1. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 16 м ( подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч 20 м далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три 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.

3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частью подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, их них не менее раза головой, правым и левым бедром.

### Для вратарей

1. Удар по мячу ногой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняются с разбега, не выходя их пределов штрафной площади, по коридору шириной 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Доставка подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняются по коридору шириной 3 м.

Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

### Примечания.

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в спортивной обуви без шипов.

2. Упражнения по специальной и технической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, май-июнь). Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов. Отдельные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую учебную группу.

#### 4.4. Воспитательная работа

Воспитание в широком смысле слова – это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. В русском языке есть и более узкое понимание воспитания – это привитие навыков поведения, сформированных семьей, школой, средой, в которой проживает и тренируется воспитанник.

Личностное воспитание детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, дефицит свободного времени, стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, - все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию юных футболистов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для спортсмена и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и в обоих этих показателях. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах, но в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему так важно значение целенаправленной систематической воспитательной работы, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Специфика воспитательной работы со спортсменами состоит в том, что можно проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог формирует у обучающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).



#### *Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

#### *Основные воспитательные мероприятия:*

- проведение родительских собраний;
- просмотр соревнований (и видео и телевидения) и их обсуждения;
- встречи с известными спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на футбольном поле и за ее пределами. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в футболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, педагог может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей – залог дальнейшего совершенствования работы по подготовке высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

## **4.5. Материально-техническое обеспечение**

#### *Спортивное оборудование и инвентарь:*

- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- маты гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- ворота футбольные;
- конусы;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные.

## **Литература для педагога**

1. Бергер Х., Герарс П., Кормелинк Х., Мариман Х., Юлдерник А. Уроки футбола для молодежи. – М., КРПА Олимп, 2010.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, Олимпийская литература, 2002.
3. Исакова Т.Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждений дополнительного образования. – Магнитогорск, 2001.
4. Колесник В.И., Соловьев Н.И., Кожин В.И., Резванов А.А. Сборник материалов 1-ой Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». – Ростов-на-Дону, 2001.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М., Олимпия, 2007.
6. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист /учебное пособие для тренеров/. – М., ФиС, 1983.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М., Человек, 2010.
8. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. – Луганск, Знание, 2000.
9. Спортивные игры. Техника, тактика обучения. /учебник для студентов высших педагогических заведений/ под общей редакцией Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – М., АКАДЕМИЯ, 2001.
10. Сучилин А.А. Футбол во школе. М., ФиС, 1986.
11. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., Советский спорт, 2011.

## **Литература для обучающихся**

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – М., Просвещение, 1989.
2. Вэйн Горст. Как научиться играть в футбол. – М., Терра Спорт, Олимпия спорт, 2004.
3. Сучилин А.А. Футбол во дворе. М., ФиС, 1983.
4. DVD-R Английская школа (уроки футбола) части 1,2.
5. DVD-R Великие футбольные противостояния

## **Литература для родителей**

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – М., Просвещение, 1989.
2. Сучилин А.А. Футбол во дворе. М., ФиС, 1983.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 103 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ  
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ» г. Нижнего Новгорода Нижегородской области**

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**к рабочей программе**  
по дополнительной общеразвивающей программе  
«Юный футболист»  
Тренера-преподавателя Евтеева Е.А.  
на 2019-2020 уч. г.

**Календарно-тематический план учебно-тренировочной группы 5 года  
обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
			10,11,12,17 18,19,24,25 26	1,2,3,8,9, 10,15,16, 17,22,23, 24,29,30, 31	1,5,6,7,12 13,14,19, 20,21,26, 27,28	3,4,5,10, 11,12,17, 18,19,24, 25,26,31	9,14,15, 16,21,22, 23,28,29, 30	4,5,6,11, 12,13,18, 19,20,25, 26,27	4,5,6,11, 12,13,18, 19,20,25, 26,27	1,2,3,8,9, 10,15,16, 17,22,23, 24,29,30	1,6,7,8, 13,14,15, 20,21,22
	<b><u>ТЕОРИЯ</u></b>	<b>9</b>									
1	Футбол в России и за рубежом	1	1								
2	Гигиена и режим спортсмена	1		1							
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи	1			1						
4	ОФП и СФП	1				1					
5	Техническая подготовка	1					1				
6	Тактическая подготовка	1						1			
7	Морально-волевая и психологическая подготовка	1							1		
8	Правила игры в футбол	1								1	
9	Установка на игру и анализ игры	1									1
	<b><u>ПРАКТИКА</u></b>	<b>315</b>									
1	ОФП	45	4	4	6	4	7	6	4	6	4
2	СФП	15	2	2	1	2	1	1	2	2	2
3	Техническая подготовка	147	13	19	17	17	19	18	16	14	14
4	Тактическая подготовка	60	8	6	6	8	4	6	8	8	6
5	Учебные и официальные игры	40	4	4	5	4	4	4	5	5	5
6	Инструкторская и судейская	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

	практика										
7	Сдача контрольных нормативов	8	4								4
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>324</b>	36	36	36	36	36	36	36	36	36



### Контрольно-переводные нормативы по физической и технической подготовке

	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
<b>По общей физической подготовке</b>						
<i>Для полевых игроков и вратарей:</i>						
1. Бег 30 м. (сек)	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5
2. Бег 300 м. (сек)	60,0	59,0	57,0	–	–	
3. Бег 400 м. (сек)	–	–		67,0	65,0	64,0
4. 6-минутный бег (м)	–	–	1400	1500	–	–
5. 12-минутный бег (м)	–	–	–	–	3000	3100
6. Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200	215
7. Тройной прыжок с места (см)	450	460	520	560	600	640
<b>По специальной физической подготовке</b>						
<i>Для полевых игроков:</i>						
1. Бег 30 м. с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
2. Бег 5х30 м. с ведением мяча (сек)	–	–	–	30,0	28,0	27,0
3. Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)	–	–	45	55	65	75
4. Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	9	10	11	12	13	14



<b>По технической подготовке</b>						
<i>Для полевых игроков:</i>						
1. Удары по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	–	–	–	10,0	9,5	9,0
3. Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
<i>Для вратарей:</i>						
1. Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	–	–	–	30	34	38
2. Доставка подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	–	–	–	45	50	55
3. Бросок мяча на дальность (м)	–	–	–	20	24	26

## Участие в соревнованиях

№п/п	Какие соревнования	Сроки
------	--------------------	-------

1	Товарищеский матч по футболу с командой «Академия футбола» 2002г.р. г.Тамбов	сентябрь
2	Городской турнир по футболу «Золотая осень» 2002 г.р.	сентябрь
3	Товарищеский матч по мини-футболу с командой ДЮСШ (Первомайск) 2002г.р	октябрь
4	Товарищеский матч по футболу с командой «Академия футбола» 2002г.р. г.Тамбов	ноябрь
5	Областной турнир по мини-футболу в р/п Никифоровка 2002г.р.	декабрь
6	Товарищеский матч по мини-футболу с командой ДЮСШ г. Мичуринск 2002г.р.	январь
7	Городской турнир «Зимний» по мини-футболу 2002г.р.	январь
8	Товарищеский матч по мини-футболу с командой Никифоровка 2002г.р.	февраль
9	Городской турнир по мини-футболу, посвященный Дню защитника Отечества	март
10	Городской турнир «Весенний» по мини-футболу 2002 г.р.	апрель
11	Товарищеский матч по футболу с командой «Академии футбола» 2002г.р.	май
12	Городской турнир по футболу, посвященный Дню Победы	май
13	Товарищеский матч по футболу с командой «Академии футбола» г. Тамбов 2002г.р.	июнь
14	Межобластной турнир по футболу, посвященный Дню независимости в г.Первомайске 2002г.р.	



## Методический материал к рабочей программе

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных футболистов. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные футболисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка высококвалифицированных футболистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении мальчиков.

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка юных футболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

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

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

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

5. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

### Примерные чувствительные периоды развития физических качеств.

Морфофункциональные показатели и физические качества	Мальчики, возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

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

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3 – 1/2 веса собственного тела).

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

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

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

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

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

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

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

## **Этап начальной подготовки**

### Основные задачи этапа:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- 3) изучение основ техники футбола;
- 4) обучение индивидуальной и групповой тактики игры;
- 5) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- 5) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом;
- 6) привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- 7) воспитание черт спортивного характера.

### Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перекаты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

### Основные направления тренировки:

Этап НП один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На

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

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.



## **Тренировочный этап**

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом футбола.

### Основные задачи:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- 3) создание устойчивого интереса к занятиям футболом;
- 4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в футбол;
- 5) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- б) приобретение соревновательного опыта.

### Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала футбола;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); –подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных футболистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности футболиста, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Учебный материал по общей и специальной физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этого раздела программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

Учебный материал по технико-тактической подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить футболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих футболистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность команд-соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы и спортивные репортажи с соревнований по футболу. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

## Техника футбола.

Техника футбола состоит из ударов по мячу, остановок, ведения и бросков.

### Удары по мячу ногой.

**Удар носком.** По неподвижному мячу вверх, угол вылета  $40—50^\circ$ .



Рис. 1. Удар носком

Игрок небольшими шагами делает разбег по прямой линии, ускоряя движение по мере приближения к мячу. Разбег должен быть рассчитан так, чтобы удар по мячу пришелся заранее намеченной ногой. Корпус во время разбега наклонен. Нога, делающая последний шаг перед ударом, называемая «опорной ногой», ставится примерно в 10—12 см сзади и в 5—10 см сбоку от мяча.

Бьющая нога, вначале немного согнутая в колене, маховым движением направляется вперед к мячу и проходя у опорной ноги, резко выпрямляется.

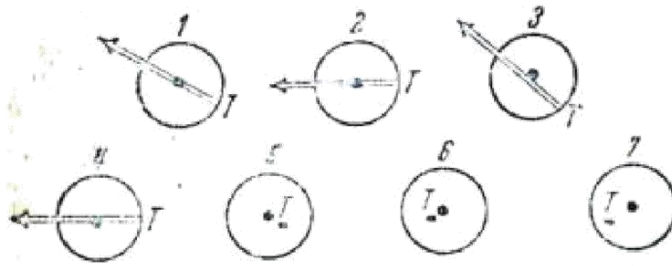
Перед ударом и в момент удара нога должна быть напряжена в коленном и голеностопном суставах, пальцы в бутце приподняты кверху и напряжены, пятка опущена.

Корпус в момент нанесения удара остается наклоненным, иногда выпрямляется, немного отклоняясь назад. Опорная нога слегка сгибается в колене.

Противоположная рука резко уходит назад. Другую руку игрок выносит вперед на уровне груди (рис. 1)

Носок соприкасается с мячом ниже горизонтальной его оси. Если мысленно продлить линию, образованную пяткой, носком местом приложения силы удара и центром мяча, то это и будет линия вылета мяча.

Характер полета мяча, его направление и дальность зависят от того, куда и под каким углом нанесен удар (рис. 2).



*T*—Место приложения силы удара  
 ————— Направление силы удара

Рис. 2. Место удара и полёт мяча

1—мяч пойдёт вверх; угол вылета 40–55°; приложенная сила проходит через центр мяча. 2—мяч пойдёт низом; приложенная сила проходит через центр мяча; мяч вращается вперед из-за притормаживания о землю. 3—мяч пойдёт резко вверх; приложенная сила не проходит через центр мяча; её избыток придаёт мячу вращение в обратную сторону, что способствует его подниманию. 4—мяч пойдёт низом, «прибиваясь» к земле, сделает несколько небольших отскоков и потеряет силу полёта. 5–7 — вид сверху: 5—мяч пойдёт вверх-влево с вращением влево; 6—мяч пойдёт вверх-вправо с вращением вправо; 7—мяч соскользнет с носка и уйдёт под углом резко вправо на небольшое расстояние (10–12 м)



Рис. 3. Удар подъёмом по неподвижному мячу. Место, которым производится удар подъёмом

**Удар подъёмом.** Удар подъёмом — основной и наиболее трудный в технике футбола. При этом ударе соприкосновение большой площади подъема с мячом обеспечивает большую точность, нежели при ударе носком (рис. 3).

*Удар подъёмом с прямого разбега по неподвижному мячу; мяч идет низом.* Игрок производит разбег и, по мере приближения к мячу, немного наклоняет вперед корпус. Опорную ногу, слегка согнутую в колене для большей устойчивости, он ставит вровень с мячом, чуть сбоку от него. Тяжесть тела — вся на опорной ноге (рис. 4).

Бьющая нога, сделав замах, движется к мячу. В начале движения эта нога согнута в колене, бедро отведено назад, голеностопный сустав не напряжен. Затем, опускаясь вниз-вперед, бедро тянет за собой голень. Угол, образованный бедром и голенью, нужно как можно дольше сохранить (рис. 5, 6). Перед выполнением удара, голень, как бы отстававшая до этого момента от бедра, резко устремляется вперед к мячу — и так, чтобы не задеть землю. В момент удара вес тела — на опорной ноге, слегка согнутой в колене. Бьющая нога сгибается в колене немного больше, нежели опорная. Колено бьющей ноги находится над мячом.



Рис. 4. Типичное положение при ударе прямым подъёмом с разбега. Отличное положение опорной ноги



Рис. 5. Вид сзади при ударе прямым подъёмом правой ноги. Бедро бьющей ноги уже впереди, голень отстала. Острый угол, образованный бедром и голенью, сохраняется до предельной возможности



Рис. 6. Вид сбоку при ударе прямым подъёмом левой ноги. Хорошее положение опорной и бьющей ног

При подведении к мячу подъём вытянут и напряжен, голень опущена под углом к поверхности земли. Для усиления удара корпус выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, проходит вперед и заканчивает движение, сгибаясь у груди.

После удара бьющая нога резко продолжает движение вперед, сохраняя, положение голени и подъема под тем же углом. Это движение происходит за счет сгибания опорной ноги и выдвигания таза.



Рис. 7. Положение после сильного удара прямым подъёмом по неподвижному мячу вверх. Бьющая нога после проводки выпрямлена, корпус отклонён назад. Опорная нога перемещается вперед



Рис. 8. Удар прямым подъёмом, причём опорная нога далеко сзади. Низкий полёт мяча гарантируется правильным положением колена, голени и подъёма бьющей ноги

Для того, чтобы мяч пошел низко, необходимо соблюдать правильное положение голени и ступни в момент удара и проводки, (во время удара подъёмом нога некоторое время движется вперед вместе с мячом, как бы провожая мяч, — отсюда термин «проводка», принятый в футболе).



Рис. 9. Удар прямым подъемом. Опорная нога далеко в стороне от мяча. Мяч пойдет низом, так как положение бьющей ноги правильное



Рис. 10. Удар прямым подъемом в прыжке вперед. Мяч пойдет низом, несмотря на то, что опорная нога далеко сзади. Правильное положение бьющей ноги гарантирует низкий полет мяча

Для того, чтобы направить мяч вверх, надо поставить опорную ногу сзади-сбоку, или в момент удара выпрямить бьющую ногу, проводя ее немного кверху и не посылая таза вперед (рис. 7).

На рис 8, 9 и 10 показаны моменты ударов, при которых мяч пойдет низко. При внимательном рассмотрении рисунков нетрудно убедиться, что положение голени и ступни при всех ударах одинаковое. Однако бедро, туловище и опорная нога расположены по-разному.

Описанный выше удар известен среди футболистов под названием «удар прямым

подъемом».

Если игрок при ударе подъемом, подводит ногу к мячу в таком положении, что мяч соприкасается с подъемом не на его середине (по продольной оси, которая всегда приходится на шнуровке бутцы), а по какой-либо сторону от шнуровки, то такой удар называют «ударом внешней или внутренней частью подъема».

#### Удары по мячу ногой.

##### Удар внутренней частью подъема по неподвижному мячу.

Мяч идет низом. Удар (рис. 11) производят чаще всего с бокового разбега. Этот удар значительно легче удара прямым подъемом и его применяют в игре наиболее часто. При таком ударе мяч большей частью поднимается вверх. Для придания мячу низкого полета, необходимо выносить вперед (за мяч) колено бьющей ноги.



Рис. 11. Удар внутренней частью подъема. Место, которым производят удар



Рис. 12. Удар внутренней частью подъема. Мяч пойдет низом

При этом необязательно, чтобы колено было над мячом (рис. 12). Корпус во время удара должен быть наклонен внутрь угла, образованного линиями разбега и полета мяча. Опорная нога согнута в колене.

Ступня опирается на внешнюю часть подошвы. Движение рук— такое же, как и при ударе прямым подъемом.

При ударе внутренней частью подъема мяч пойдет вверх, если: а) колено бьющей ноги не дойдет до линии мяча; б) корпус будет резко отклонен назад; в) удар будет коротким (четким), почти без проводки, с приданием мячу вращения в сторону, обратную полету; г) угол, образуемый ступней и голенью, приближается к прямому.

Удар внутренней частью подъема можно производить и с прямого (по отношению к полету мяча) разбега. В большинстве случаев им пользуются игроки, не овладевшие ударом прямым подъемом, и игроки, имеющие длинную ступню.

### О технике футбола.

#### Удары по мячу ногой.

**Удар внешней частью подъема по неподвижному мячу с прямого разбега** (рис. 13, 14 и 15). Опорную ногу ставят сбоку и сзади в 10—15 см от мяча. Ступня бьющей ноги поворачивается носком внутрь и, готовая к удару, движется к мячу. Выпрямляясь сильным маховым движением, нога наносит удар в нижнюю половину мяча. Корпус при этом наклоняется вперед.



Рис. 13. Удар внешней частью подъема. Место, которым производят удар внешней частью подъема



Рис. 14. Удар внешней частью подъема. Удар по движущемуся мячу



Рис. 15. Удар внешней частью подъёма. Удар по трудно достигаемому мячу



Рис. 16. Удар внутренней стороны ступни. Место, которым производят удар внутренней стороной ступни

В зависимости от угла поворота ступни во внутрь, а также от места, куда поставлена опорная нога, мяч пойдет выше или ниже.

Если сила удара не направлена через центр мяча, то он может «срезаться», т. е. получит вращение вокруг своей вертикальной оси и опишет дугу во внешнюю сторону.

Настойчивой тренировкой многие игроки достигают большого искусства в ударах «со срезкой». При таком ударе мяч будет катиться или лететь по кривой. Для этого в момент удара бьющая нога делает проводку не только в направлении полета мяча, но и по направлению к опорной ноге. Положение корпуса в этом случае соответствует удару внутренней частью подъема и поэтому такой удар легко вводит противника в заблуждение.

#### **Удар внутренней стороной ступни.**

Этот удар ввиду соприкосновения большой площади с мячом (рис. 16) чаще всего применяется в тех случаях, когда необходима абсолютная точность посылки мяча. Но так как при этом мяч сжимается только слегка и его упругость используется далеко не полностью, то и полет мяча не может быть дальним. Только при упорной тренировке можно добиться его полета на расстояние 35—40 м.





Рис. 17. Удар внутренней стороной ступни. Удар по неподвижному мячу с прямого разбега



Рис. 18. Удар внутренней стороной ступни. Удар наискось

Удар по неподвижному мячу с прямого разбега. После небольшого разбега опорную ногу, незначительно согнутую в колене, ставят в 10—15 см сзади и сбоку мяча. Носок опорной ноги обращен к мячу (рис. 17).



Рис. 19. Удар внутренней стороной ступни. Передача мяча

Оторвавшись от земли (с отведенным наружу носком до такой степени, что линия, проходящая через носок и пятку, находится под прямым углом к полету мяча), напряженная бьющая нога резким движением подводится к мячу; голеностопный сустав закреплен. Удар наносят энергично. Бьющая нога, согнутая в колене проводится вперед. Руки разведены в стороны и помогают сохранять равновесие. После удара рука, одноименная бьющей ноге, энергично отводится назад, другая рука — вперед.



Рис. 20. Удар внутренней стороной ступни. Хорошая работа корпуса и рук при сильном ударе



Рис. 21. Удар внутренней стороной ступни. Удар по мячу в воздухе на высоте 100—120 см

На рис. 18, 19, 20 и 21 показаны различные варианты описанного выше удара.

Удар внешней стороной ступни. Удар внешней стороной ступни производят так же, как и удар внешней частью подъема, с той лишь разницей, что мяч соприкасается с ногой значительно ближе к пятке. По неподвижному мячу этот удар применяют редко, а чаще по мячам встречным и идущим сбоку, снаружи бьющей ноги.

#### **Удары ногой по мячу, летящему в воздухе.**

При ударах ногой по мячам, летящим в воздухе, для придания их полету нужного направления применяют те же приемы, что и при ударах по мячам, катящимся или неподвижным.



Рис. 22. Удар внутренней стороной ступни. Удар по мячу в воздухе на высоте 15—20 см



Рис. 23. Удар по мячу, падающему сверху и посылаемому вперед-вверх. Место подъема, которым наносят удар



Рис. 24. Удар по мячу, падающему сверху и посылаемому вперед-вверх. Положение после удара подъемом по мячу вверх

Большую трудность при этом представляет расчет времени и придание точного направления полету и нужной силы — удару.

Если в процессе игры сложилась подходящая тактическая обстановка, то все удары по мячу, летящему в воздухе, следует делать, когда он находится невысоко над землей (рис. 22). Это позволяет применять почти все те же движения, как и при ударе с земли.

При ударах по мячу, падающему сверху и посылаемому вверх - вперед, удары наносят частью подъема, расположенной ближе к голени (рис. 23), причем проводка происходит за счет разгибания ноги в колене и выноса голени вперед, вверх (рис. 24, 25 и 26).



Рис. 25. Удар по мячу подъемом вверх. Момент перед разгибанием колена при ударе правой ногой



Рис. 26. Удар подъемом вверх по мячу, летящему в стороне от игрока

Если мяч, опускающийся сверху - спереди, нужно послать низом, соблюдают все движения, применяемые для удара с земли, но с большим посылом таза вперед и с сохранением согнутого колена во время проводки. Чем ближе к опорной ноге и чем ниже будет принят мяч, тем больше возможностей послать его низом (рис. 27).



Рис. 27. Удар подъемом по падающему сверху мячу с приданием ему направления движения низом

В тех случаях, когда наносят удар по мячу, летящему на игрока на высоте примерно полуметра и выше, надо подпрыгнуть вверх или отклониться немного в сторону (рис. 26), как и при остановке мяча, летящего сбоку от игрока.

В этих случаях корпус должен быть резко наклонен в сторону опорной ноги, а бьющая нога производит движение для удара низом в наклонной плоскости.

### **Удары по мячу головой.**

**Удар лбом без прыжка;** мяч летит навстречу бьющему.

Для большей устойчивости и силы удара игрок ставит ноги в положение небольшого шага (50—60 см). Ноги согнуты в коленях. Тяжесть тела перенесена на сзади стоящую ногу. Корпус отклонен назад и немного

повернут в сторону этой ноги. Голова откинута назад, но лишь настолько, чтобы не потерять из виду мяч. Руки держатся свободно.

Положение игрока в этой фазе должно быть свободным и ненапряженным (рис. 32-а).

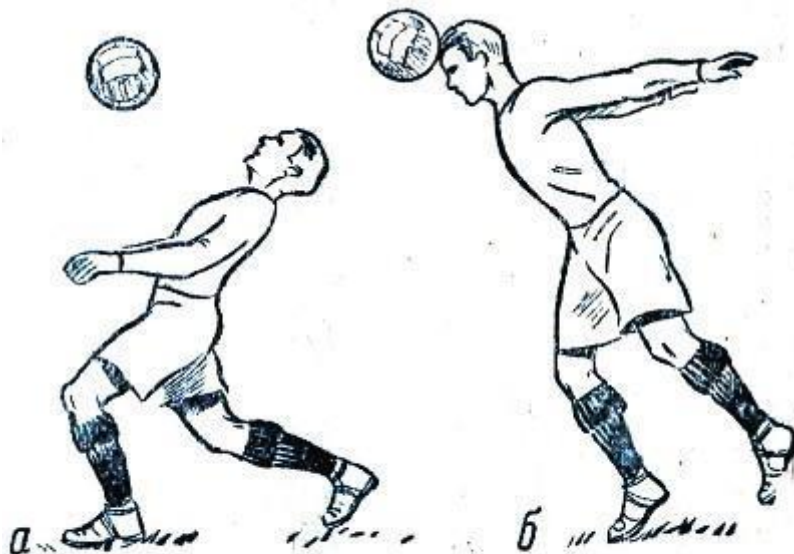


Рис. 32. Удар лбом без прыжка:  
а—положение замаха; б—положение после удара

Для удара игрок резко посылает корпус вперед энергичным сокращением мышц живота, бедер и разгибанием сзади стоящей ноги. Голова дополнительным движением вперед усиливает удар (рис. 32-б).

Наиболее сильным будет удар, нанесенный непосредственно после прохождения корпусом и головой фронтальной плоскости. При ударе в конце размаха, когда сила уменьшается, или до прохождения фронтальной плоскости, когда сила еще развита не полностью, полет мяча не будет далеким.

В зависимости от положения головы по отношению к корпусу в момент удара и от места приложения его силы, мяч пойдет выше или ниже.

При ударе лбом без прыжка по мячу, летящему сбоку - справа, левая нога выставляется вперед, корпус поворачивается назад - вправо, левая нога сгибается в колене, а правая опирается на носок. Руки свободно опущены вниз.

Удар производится так же, как и по встречному мячу. При ударе сбоку-слева положение соответственно меняется.

Удар боковой частью головы; мяч летит сбоку-слева и отсылается обратно. Игрок, обращенный левым боком к приближающемуся мячу, переносит вес тела на согнутую в колене правую ногу. Левая нога отстоит на 30—40 см от правой. Корпус наклонен в сторону опорной ноги (рис. 33-а).

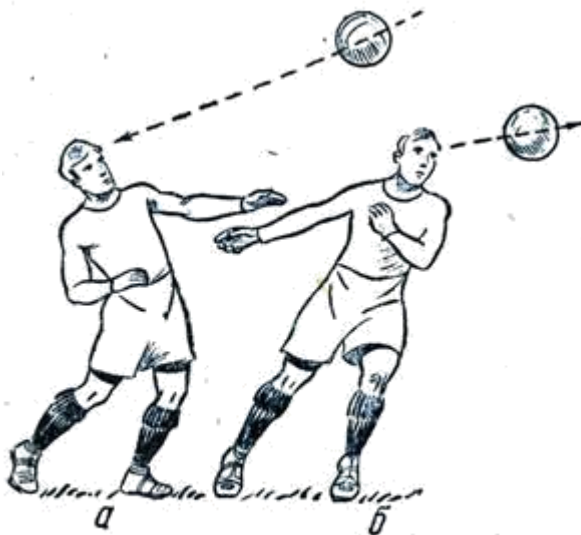


Рис. 33. Удар боковой частью головы без прыжка:  
а—положение замаха; б—положение после удара



Рис. 34. Удар лбом по мячу, летящему сбоку-слева

В момент, предшествующий удару, корпус энергично выпрямляется. Голова при приближении мяча делает дополнительное энергичное движение, нанося удар теменным или лобным бугром (рис. 33-б и 34). Удар должен быть нанесен непосредственно после выпрямления корпуса.

При ударе справа положение соответственно меняется.

#### Удары по мячу головой.

**Удары головой в прыжке.** Чаще всего приходится наносить удары головой в борьбе за высокий мяч. При этом успех достигается более высоким прыжком.



Рис. 35. Удар головой в прыжке. Положение после удара



Рис. 36. Удар головой в прыжке. Прыжок толчком одной ногой даёт преимущество перед толчком двумя

Различают два основных вида ударов в прыжке:

1) Удары, сила которых зависит главным образом от прыжка, причем используются инерция и вес тела. Такие удары производят не на максимальной для игрока высоте прыжка. 2) Удары, которые производятся в максимально высокой для игрока точке прыжка. При этом прыжок на силу удара почти не влияет. Удар наносится главным образом движением корпуса и головы в воздухе.

При ударе головой, сила которого получается за счет прыжка, игрок, ожидая летящий мяч, готовится к прыжку. Уловив момент, он энергично прыгает навстречу мячу и делает удар, не достигнув наибольшей высоты (рис.

35). После удара игрок несколько продвигается в том же направлении. В

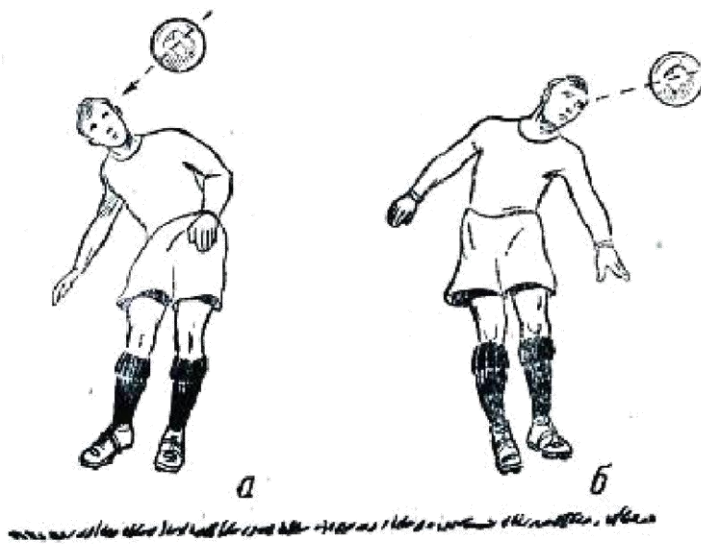
некоторых случаях для усиления удара возможны дополнительные движения корпусом и головой.

Эти удары не представляют большой трудности. Они служат для отбивания мяча на далекое расстояние. Точность этих ударов небольшая. В борьбе за мяч в воздухе их применяют редко.

Удары головой в прыжке, когда сила удара получена за счет движения корпуса и головы. Эти удары наиболее трудны, так как выполняются в максимально высокой точке взлета. Если есть возможность разбежаться для прыжка, то толчок должен производиться одной ногой (рис. 36).

Если обстановка вынуждает прыгать с места, толчок делают двумя ногами. Все усилия игрока должны быть направлены к тому, чтобы прыгнуть как можно выше. После толчка, когда игрок движется вверх, корпус его сгибается в сторону, отклоняется назад, наклоняется вперед в зависимости от того, куда придется направить мяч. Все эти движения используются как замах (рис. 37-а, 38-а). В более высокой точке прыжка или несколько ранее, игрок из положения замаха делает резкое движение корпусом и головой и наносит удар по мячу (рис. 37-б, 38-б).

Главное в технике этого удара заключается в том, чтобы ударять по мячу, находясь в самой высокой точке прыжка.



**Рис. 37. Удар боковой частью головы в прыжке:**

*а*—начало энергичного разгибания корпуса, предшествующее удару; голова отстает для того, чтобы ещё раз произвести удар; взгляд игрока устремлен на мяч; *б*—удар нанесён: туловище согнуто в сторону, противоположную удару



**Рис. 38. Удар лбом в прыжке:**

*а*—первая фаза: прыжок и замах для удара лбом; толчок произведён правой ногой, корпус прогнут, перед ударом голова отводится ещё больше назад; *б*—вторая фаза: удар; *в*—третья фаза: после удара

Если игрок прыгает слишком поздно, удар будет сильным, но это облегчит борьбу противника за мяч на меньшей высоте. Если же игрок прыгнет слишком рано, то, достигнув наивысшей точки, он начнет опускаться до встречи с мячом. Игрок совсем не сможет выполнить удар и тем облегчит игру противнику.



**Рис. 39. Удар лбом вниз**



**Рис. 40. Удар боковой частью головы вниз-в сторону**

При одновременном прыжке двух игроков мячом завладевает тот, кто выше прыгнул.

На рис. 39 и 40 показаны два случая ударов головой, направленных вниз.

В ходе игры бывает, что удары наносят затылком, верхней частью головы и т. д. Однако эти удары применяются редко.

Способы их выполнения такие же, как и при описанных выше ударах.