

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДОДЮСШ  
К.В.Кравченко

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 28.08.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
для спортивно-оздоровительных групп**

**ФУТБОЛ**

**Составитель:**

Лесничий Н.В.. – тренер-преподаватель

**Возраст обучающихся:** от 6 до 17 лет

**Срок реализации:** без ограничения срока

с. Куйбышево  
2020 год

## Содержание

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ  
В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ
4. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
7. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
8. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
9. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
10. УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ
11. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
12. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
13. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ
14. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА
15. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
16. ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА
17. ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
18. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (часть 4 ст. 84), Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730), особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 года № 1125), Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554), основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки.

Программа рассчитана на подготовку юных футболистов с 6 до 17 лет.

В программе отражены: задачи работы с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах, содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки в годичном цикле на каждый год обучения, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год (этап) подготовки.

Таким образом, программа детализирует содержание учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Общие задачи этой работы органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки спортивного резерва в футболе.

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- приобретение определенных теоретических знаний и практических умений в избранном виде спорта;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств.

**Цели:**

- обучение двигательным действиям;
- формирование подвижности.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной и воспитательной работы. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативных требований по общей и специальной физической подготовке.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о футболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретение навыков участия в соревнованиях и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;

- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретение навыков организации и проведения самостоятельных занятий по футболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, от 6 до 17 лет.

Сроки реализации программы – весь период.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике футбола. Кроме средств футбола, составной её частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой юные футболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

**Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки по виду спорта футбол**

| Продолжительность этапа (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группу (лет) | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
|-----------------------------------|---|--|--|---|--|
| весь период                       | 6   | 15   | 20   | 30  | 6  |

**Планируемые показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле по виду спорта футбол (количество встреч-игр)**

| Виды соревнований                      | Спортивно-оздоровительный этап подготовки |
|--|---|
| По физической и технической подготовке | 5-8                                       |
| Контрольные                            | 4-10                                      |
| Основные                               | 4-6                                       |

## Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| <b>Этапный норматив</b>          |                                       |                                     |  |
|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--|
| <b>Количество часов в неделю</b> | <b>Количество тренировок в неделю</b> | <b>Общее количество часов в год</b> | <b>Общее количество тренировок в год</b> |
| 6                                | 3                                     | 312                                 | 156                                      |

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|                                   | <b>Спортивно-оздоровительный этап подготовки</b> |
|-----------------------------------|--|
|                                   | <b>часы</b>                                      |
| Общая физическая подготовка       | <b>146</b>                                       |
| Специальная физическая подготовка | <b>70</b>  |
| Техническая подготовка            | <b>40</b>  |
| Тактическая подготовка            | <b>30</b>  |
| Теоретическая подготовка          | <b>4</b>   |
| Контрольные испытания             | <b>4</b>   |
| Участие в соревнованиях           | <b>18</b>  |
| <b>Общее количество часов</b>     | <b>312</b>                                       |

## График расчёта учебных часов СОГ

| №п/п | Разделы подготовки                      | часы       | 09        | 10        | 11        | 12        | 01        | 02        | 03        | 04        | 05        | 06        | 07        | 08        |
|------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1    | Теоретическая подготовка                | 4          | 1         | 1         |           |           |           |           |           |           | 1         | 1         |           |           |
| 2    | Общая физическая подготовка             | 146        | 11        | 11        | 14        | 12        | 11        | 12        | 13        | 12        | 11        | 12        | 13        | 13        |
| 3    | Специальная физическая подготовка       | 70         | 6         | 6         | 5         | 5         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         |
| 4    | Техническая подготовка                  | 40         | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 4         | 3         | 4         | 4         | 3         |
| 5    | Тактическая подготовка                  | 30         | 3         | 3         | 3         | 3         | 5         | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 6    | Учебные и тренировочные игры(соревнов.) | 18         | 1         | 2         | 1         | 2         | 1         | 2         | 1         | 2         | 1         | 2         | 1         | 2         |
| 7    | Контрольные испытания                   | 4          |           |           |           |           | 2         |           |           |           | 2         |           |           |           |
|      | <b>Итого</b>                            | <b>312</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> |

### 3. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

#### Задачи:

- ✓ укрепление здоровья детей;
- ✓ разносторонняя физическая подготовка;
- ✓ устранение недостатков в физическом развитии;
- ✓ обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

Подготовка юных футболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Это положение распространяется также на последующие два этапа подготовки. На предбазовом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых футбольных площадках) и выполнение контрольных упражнений для этой возрастной группы.

### 4. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах являются теоретические и групповые учебно-тренировочные занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, тестирование, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Перевод учащихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Перевод обучающихся на следующий этап обучения осуществляется решением педагогического совета и оформляется приказом директора школы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия должна быть не более 2 часов. Для реализации данной программы необходимо наличие материальной базы: спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием и спортивным инвентарем для проведения полноценных тренировок по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке, футбольное поле и мячи.

Цель — привить интерес к систематическим занятиям футболом.

Задачи:

- Обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся,
- Изучить основы техники, тактики, правила игры в футбол,
- Освоить теоретические сведения о гигиене и врачебном контроле.

**Предполагаемый результат:** обучающиеся должны усвоить процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», укрепить здоровье. Годовые планы конкретизируются составлением **рабочих планов** на каждый месяц. На основании рабочих планов разрабатывается **тематическое планирование занятий**.

Применяются комплексные и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

При планировании комплексных уроков в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

## 5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России.

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

**Тема 3.** Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

**Тема 4.** Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок.

**Тема 5.** Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

**Тема 6.** Понятие о спортивной технике. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

**Тема 7.** Основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

**Тема 8.** Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.

**Тема 9.** Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

## 6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Строевые упражнения:* команды для управления строем.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:* упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.

*Общеразвивающие упражнения с предметами:* упражнения с набивными мячами, с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, перекуты, перевороты.

*Подвижные игры и эстафеты:* игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

*Лёгкоатлетические упражнения:* Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 300 м до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, пятикратный прыжок с места; метание мяча.

*Спортивные игры:* ручной мяч, баскетбол (по упрощённым правилам).

## 7. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Упражнения для развития быстроты.*

упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанции 50-100 м (15-20 мин с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.).

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег» 2x10, 4x5, 4x10,

2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями, с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с отталкиванием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом с большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом тремя-пятью игроками.

*Упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, то же самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, то же с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега. Кувырок назад в стойку. Переворот вперед с разбега.

## **8. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Техника передвижения.*

Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места, с разбега.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

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

Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

*Удары по мячу ногой.*

Удары внутренней и средней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема. Удары на точность.



*Удары по мячу головой.*

Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка, в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

*Остановка мяча.*

Подоймой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.

Остановка бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча.*

Ведение внешней (внутренней) частью подъема.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стойками, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

*Обманные движения (финты).*

«Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

Финт «остановки» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).

Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

*Отбор мяча.*

При единоборстве с соперником, находящимся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.*

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру.

*Техника игры вратаря.*

Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставными шагами и скачками.

Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения.

Ловля катящегося мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.

Отбивание мяча одной, 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), с рук (с воздуха) на точность.

## **9. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактика нападения.

*Индивидуальные действия* : правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразность той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия*: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия:* выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

*Индивидуальные действия:* осуществлять «закрывание» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

*Групповые действия:* взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.

*Командные действия:* выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

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, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

### **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. Упражнения на ловкость и гибкость.

#### **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 на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборства и с применением сопротивления противника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

*Заключительная часть*

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

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

#### *Заключительная часть*

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнения на внимание и равномерное дыхание.

## **10. УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ**

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных в этой системе групповых действий.

## **11. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общей физической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

*Общепедагогические* или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

*Спортивные методы* включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особенно внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, также специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

## 12. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Порядке оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 г. № 613н). Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

## 13. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

### Восстановительные средства и мероприятия

| Предназначение  | Задачи   | Средства и мероприятия  | Методические  |
|---|--|---|---|
| 1   | 2  | 3   | 4   |
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |

*Педагогические средства* восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств.
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнения для активного отдыха, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований, и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизированные функциональные пробы.

## 14. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

*Годовой план* воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.
2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году:
  - ✓ воспитание черт спортивного характера;
  - ✓ формирование должных норм общественного поведения
    - ✓ пропаганда здорового образа жизни
    - ✓ воспитание патриотизма
3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):
  - ✓ организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися.

- ✓ формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;
- ✓ воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль успеваемости по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- ✓ воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию; планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;
- ✓ нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- ✓ физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

## 15. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка подразделяется на общую подготовку и подготовку к конкретному соревнованию.

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

- ***Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.*** В процессе учебно-тренировочной работы воспитывается характер, нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, мотивация положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.
- ***Развитие процессов восприятия.*** Специфика футбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, глазомера, точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферического зрения находится в прямой зависимости от состояния тренированности. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов утомление наступает быстрее.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у футболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство игрока», «чувство соперника», «чувство поля», «чувство времени».

- ***Развитие внимания.*** Успешность технических и тактических действий футболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключения внимания с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.
- ***Развитие тактического мышления,*** памяти, представления и воображения. У футболистов необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

- **Развитие способности управлять эмоциями.** Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность футболистов, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных футболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.
- **Воспитание волевых качеств.** Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать футболист – это:

- *целеустремленность и настойчивость*, выражающиеся в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;
- *выдержка и самообладание*, выражающиеся в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний.
- *решительность и смелость*, выражающиеся в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение.
- *Инициативность и дисциплинированность*, выражающиеся в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки.

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

- ✓ осознание игроками задач на предстоящую игру;
- ✓ изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, погодные условия, температура и т.п.);
- ✓ изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- ✓ осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- ✓ преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- ✓ формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

## 16. ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Работа по освоению тренерских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в каждом году обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли тренера, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании следующего материала:

1. Освоение терминологии, принятой в футболе.
2. Овладение командным языком, умение отдавать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

4. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.
  5. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой

## 17. ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Один раз в год (октябрь и май) в группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Примерные варианты тестов и упражнений приведены ниже.

| Упражнения  | 7-10 лет       | 11-14 лет               | 15-17 лет                |
|---|----------------|-------------------------|--------------------------|
| <i>по общей физической подготовке</i>   |                |                         |                          |
| Челночный бег 5х30 с ведением мяча или бег 30 м с высокого старта с мячом (сек.)  | -<br>7,2 – 7,0 | 28,5 -27,0<br>6,9 – 6,8 | 25,5 – 22,3<br>6,7 – 6,5 |
| Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трёх попыток (кол-во попаданий)   | 1-2            | -                       | -                        |
| Кросс без учёта времени (м)   | 500            | 1000                    | 3000                     |
| Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) (м).  | 8 – 10,5       | 10,5 – 12,5             | -                        |
| Лазание по канату с помощью ног (м)   | 1,5 – 2,0      | -                       | -                        |
| <i>по технической подготовке</i>  |                |                         |                          |
| Удар по мячу на дальность (м)   | 10-15          | 20                      | 25                       |
| Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трёх стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5х1,2 м) с расстояния 6 м — из трёх попыток (сек) | 15             | 12                      | 9,5                      |
| Жонглирование мячом (кол-во ударов)   | 3-5            | 6-12                    | 15                       |

Одним из методов контроля эффективности занятий в группе является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и областного уровня.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Для оценки эффективности деятельности спортивной школы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки действуют следующие критерии:



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

## 18. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Российский футбольный союз. М., «Советский спорт», 2011.
2. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет. Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. М., «Олимп», 2010.
3. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 2. Игроки 12-13 лет. Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. М., «Олимп», 2010.
4. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 3. Игроки 14-15 лет. Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. М., «Олимп», 2010.
5. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 4. Игроки 16-19 лет. Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. М., «Олимп», 2010.
6. Библиотека футбольного тренера. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. Нижний Новгород. РА «Квартал», 2009.
7. Библиотека футбольного тренера. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. Нижний Новгород. РА «Квартал», 2009.
8. Библиотека футбольного тренера. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировка вратарей. Нижний Новгород. РА «Квартал», 2009.
9. Библиотека футбольного тренера. Мартин Бидзински. Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста. Нижний Новгород. РА «Квартал», 2009.
10. Библиотека футбольного тренера. Майкл Бил. 140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки. Нижний Новгород. РА «Квартал», 2009.