

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
детская юношеская спортивная школа Цимлянского района**

Принято на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 1 от 27.08.2021

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ДЮСШ



Н.Н.Лященко

27.08.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА  
ФУТБОЛ**

тренера – преподавателя МБУ ДО ДЮСШ

Зими́на А.М.

**Возраст детей: 6 – 18 лет**

**Срок реализации: весь период**

**Форма реализации: очная**

Разработчик:

Зимин А.М. – тренер – преподаватель МБУ ДО ДЮСШ

г. Цимлянск

2021 год



## Пояснительная записка

Содержание предпрофессиональной программы подготовки юных футболистов основано на нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность спортивных школ: Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении 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 России от 12.09.2013 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» и Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».

Футбол самый массовый, самый зрелищный из всех игровых видов спорта. Футбол – командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в насыщенных соперниками зонах поля. Закономерность прочного освоения технических приемов состоит в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала. Спортивно - оздоровительные группы создаются при учреждениях дополнительного образования детей. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда педагога дополнительного образования устанавливается администрацией в соответствии с нормативно - правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования.

**Цель программы** – привлечь максимально возможное число детей дошкольного возраста к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

**Основные задачи** занятий в спортивно-оздоровительных группах по футболу:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр и освоение техники футбола;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий футболом на этапе начальной подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих заниматься футболом и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно



важных двигательных навыков, основ спортивной техники футбола в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Учебный материал программы излагается для обучающихся в спортивно-оздоровительной группе и представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки юных футболистов: теоретическую, физическую, техническую и психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организацию педагогического и психологического контроля.

### 1. Нормативная часть

Программа разработана для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

**Возраст для зачисления, количество обучающихся в группе и объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа.**

Этапы подготовки	Год обучения	возраст для зачисления (лет)	количество обучающихся в группе (человек)	объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (часов)
Спортивно-оздоровительный	весь период	6- 18	15-30	4-6

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

### Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Теоретическая подготовка.	18
2.	Общая физическая подготовка.	52
3.	Специальная физическая подготовка.	38
4.	Технико - тактическая подготовка.	90
5.	Игровая подготовка. Учебные игры.	36
6.	Медицинское обследование.	справка
<b>Итого часов</b>		<b>234</b>



План составлен с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

### **Планирование занятий**

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточный для освоения программы.

На обучение на спортивно-оздоровительном этапе допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Зачисление обучающихся производится при наличии медицинской справки установленной формы, электрокардиограммы, заявления, и договора с законным представителем. Минимальный возраст зачисления в спортивную школу – 6 лет. Максимальный возраст обучающихся – 18 лет.

*Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:*

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

## **2. Методическая часть.**

### **Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта, футбола и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

*Состояние и развитие футбола в России.* История возникновения современного футбола. Развитие футбола в России. Достижения сборных команд и клубов команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

*Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена.* Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена при занятиях спортом. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Режим дня юного спортсмена. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

*Влияние физических упражнений на организм человека.* Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий футболом.

*Места занятий, оборудование и инвентарь.* Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.



## Физическая подготовка

Физическая подготовка юного футболиста ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

### Общая физическая подготовка

*Строевые упражнения:* основная стойка, построение в шеренгу и колонну по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время, размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

*Разновидности ходьбы:* (на носках, пятках, внутреннем своде стопы, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

*Бег:* в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, по заданию, с предметом в руках.

*Прыжки:* на двух и на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20-30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

*Подвижные игры:* «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», подвижные игры с элементами футбола.

*Эстафеты:* с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без предметов.

*Акробатические и гимнастические упражнения:* группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях, кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации.

### Специальная физическая подготовка.

*Упражнения на развитие быстроты:* Бег с остановками и изменением направления. Бег под уклон 3-5°. Бег прыжками. Рывки на 5-8-10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Челночный бег на 5-8-10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.) Эстафетный бег. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. *Для вратарей.* Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3-5-8 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 3-5-6 м. на перехват и отбивание катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* Упражнения с сопротивлением (в парах). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. Прыжки по ступенькам. Прыжки в глубину с места. Спрыгивание с высоты (до 40 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Броски ногой мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками. *Для вратарей.* Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом. Из основной стойки вратаря



многократные рывки на 3-4 м. с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стенку с последующей ловлей.

*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 вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определённого задания (ускорение, остановка, изменение, направления и способа передвижения, поворот на 90\*, 180\* или 360\*, прыжок вверх, кувырок вперёд или назад и т.д.). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом в цель; бег с мячом на скорость на 15-20 м. и т.д.). Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд. *Для вратарей.* Многократное выполнение в течение 3-5 мин. приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами. Многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направленные в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке с минимальными интервалами отдыха.

*Упражнения для развития игровой ловкости:* Кувырки вперёд и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъёма, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмёрке», по ограниченному коридору. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами в цель. Прыжки с места, доставая головой подвешенный мяч. Эстафеты с ведением мяча. Жонглирование теннисным мячом, чередуя удары различными частями подъёма со сторонами стопы. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др. *Для вратарей.* Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на голове, лопатках и руках. Переворот вперёд с разбега. Прыжки со скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками и кулаком.

#### **Техническая подготовка.**

*Техника передвижения:* Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Бег зигзагом, с выпадом в стороны. Бег с подскоками, высоким подыманием бедра. Челночный бег. Передвижение в защитной стойке. Повороты переступанием, прыжками, на одной ноге, в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

*Прыжки:* вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. *Для вратарей:* прыжки в сторону с падением "перекатом".

*Удары по мячу ногами:* Удары внутренней и средней сторонами стопы и подъёма, внешней частью подъёма, по неподвижным и катящимся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячам. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар пяткой. Откидка мяча подошвой. Резаные удары внутренней и внешней частью подъёма. Бросок стопой. Удары с лёта внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью и серединой подъёма. Удары серединой или внешней частью подъёма с полулёта. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков.

*Удары по мячу головой:* Удары серединой лба, боковой частью головы из опорного положения, в прыжке. Удары головой различными способами на точность на короткое расстояние.

*Приём (остановка) мяча:* Приём (остановка) катящихся и опускающихся мячей внутренней стороной стопы, подошвой, серединой подъёма. Приём (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении.



Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении. Приём (остановка) мячей, опускающихся и летящих на игрока головой, грудью, бедром.

*Ведение мяча:* Ведение мяча внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью и серединой подъёма, подошвой, носком. Ведение мяча различными способами с изменением направления, скорости, зигзагообразно, меняя бьющую ногу.

*Обманные движения (финты):* Обманные движения без мяча. Финт «Уходом» и различные его варианты. Финты: «Проброс мяча мимо соперника», «Остановка мяча подошвой», «Убирание мяча подошвой».

*Отбор мяча:* Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

*Для вратарей:* Перемещение в воротах. Стойка вратаря. Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп, в стойке на одном колене. Ловля катящихся и низколетящих 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 или выше в опорном положении. Ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении и в броске. Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде, в шпагате. Отбивание мячей ладонью в падении или в броске при выходе навстречу атакующему сопернику. Отбивание мячей, опускающихся и высоколетящих перед воротами, кулаком (кулаками). Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места, в движении крестными шагами. Вбрасывание мяча с боку с места. Вбрасывание (выталкивание) мяча снизу. Выбивание мяча с рук ногой. Технические приёмы полевых игроков.

### Распределение учебного материала

для групп спортивно-оздоровительного этапа по годам подготовки.

Приёмы игры	Этап спортивно-оздоровительной подготовки	
	6-7лет	8-17лет
<b>Техника полевых игроков</b>		
Ходьба в сочетании с бегом	+	+
Бег с изменением направления	+	+
Бег с изменением скорости	+	+
Бег с приставными шагами вправо-влево	+	+
Бег спиной вперёд	+	+
Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот	+	+
Бег зигзагом-с выпадом в стороны		+
Бег с подскоками		+
Бег с высоким подыманием бедра	+	+
Бег челночный	+	+
Передвижение в защитной стойке	+	+
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+



Прыжки вперёд, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+
Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам	+	+
Удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам	+	+
Удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам	+	+
Удар носком по неподвижным и катящимся мячам	+	+
Удар пяткой		+
Резаные удар внутренней частью подъёма		+
Резаные удар внешней частью подъёма		+
Удар-бросок стопой	+	+
Удар с лёта внутренней стороны стопы		+
Удар с лёта серединой подъёма		+
Удар с лёта внутренней частью подъёма		+
Удар с лёта внешней частью подъёма		+
Удары серединой или внешней частью подъёма с полулёта	+	+
Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков		+
Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении		+
Удар серединой лба из опорного положения	+	+
Удар серединой лба в прыжке		+
Удар боковой частью головы в опорном положении		+
Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние		+
Приём (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	+	+
Приём (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	+	+
Приём (остановка) катящихся мячей подошвой	+	+
Приём (остановка) опускающихся мячей подошвой	+	+
Приём (остановка) катящихся мячей серединой подъёма	+	+
Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении		+
Приём (остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в	+	+



опорном положении		
Приём (остановка) опускающихся мячей, бедром	+	+
Приём (остановка) отскакивающих от площадки мячей голенью		+
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+
Ведение мяча внутренней частью подъёма	+	+
Ведение мяча носком	+	+
Ведение мяча серединой подъёма	+	+
Ведение мяча внешней частью подъёма	+	+
Ведение мяча подошвой	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением направления	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением скорости	+	+
Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу		+
Обманные движения без мяча	+	+
Финт «Проброс мяча мимо соперника»		+
Финт «Остановка мяча подошвой»	+	+
Финт «Убирание мяча подошвой».		+
Отбор мяча накладыванием стопы		+
Отбор мяча выбиванием		+
Отбор мяча перехватом		+
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) различных приёмов техники перемещения с техническими приёмами с мячом	+	+
<b>Техника вратаря</b>		
Перемещение в воротах	+	+
Стойка вратаря	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп	+	+
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 Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде, в шпагате.		+
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении		+
Ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении.		+
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места	+	+
Вбрасывание мяча из-за плеча в движении		+
Вбрасывание мяча с боку с места	+	+
Вбрасывание (выталкивание) мяча снизу.	+	+
Выбивание мяча с рук		+
Технические приёмы полевых игроков	+	+

#### Тактическая подготовка.

#### Распределение учебного материала для групп спортивно-оздоровительного этапа по годам подготовки.

Тактические действия	Этап спортивно оздоровительной подготовки	
	6-7лет	8-17лет
<b>Тактика игры в атаке</b>		
<i>Индивидуальные действия</i>		
«Открывание»	+	+
Передачи	+	+
Ведение и обводка	+	+
Удары по воротам	+	+
Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнёрами	+	+
Комбинация «Стенка»		+
Комбинация «Скрещивание»		+
Комбинация «Смена мест»		+
Комбинация «Пропускание мяча»		+
Комбинация при введении мяча из-за боковой линии		+
Комбинация при розыгрыше штрафных и свободных		+



ударов на чужой половине поля		
Комбинация при розыгрыше угловых ударов		+
Быстрое нападение	+	+
Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1		+
<b>Тактика игры в обороне</b>		
<i>Индивидуальные действия</i>		
Опека соперника без мяча	+	+
Опека соперника с мячом		+
Разбор игроков команды соперников	+	+
Подстраховка		+
<i>Командные действия</i>		
Персональная оборона	+	+
Зонная оборона	+	+
<b>Тактика игры вратаря</b>		
Выбор места в воротах	+	+
Игра на выходах		+
Введение мяча в игру	+	+
Установка «стенки» при розыгрышах соперниками штрафных и свободных ударов		+

### **Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий.**

*Возрастные особенности детей 6-17 лет.* Процесс обучения футболу органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер, при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма. Доступность и полезность занятий футболом для детей давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Деятельность сердечно-сосудистой системы детей хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Однако нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Поэтому во время тренировочного занятия нужно разнообразить физические упражнения, чаще их чередовать и менять упражнения и игры. У детей 6-10 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей. Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется опорно-двигательный



аппарат, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность сердечно - сосудистой системы становится более эффективной.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;
- постепенность: от простого к сложному;
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного технического навыка.

Подготовку юных футболистов в группах спортивно-оздоровительного этапа целесообразно рассматривать с учетом их возрастных возможностей. Она имеет ряд методических и организационных особенностей: - тренировочные занятия не должны быть ориентированы только на достижение спортивного результата,

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма,

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

- основой успеха юных футболистов являются приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма,

- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Возраст 6-17 лет благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразие подготовки в этот период достигается при помощи простых физических и технических упражнений определенной направленности. Основными формами подготовки должны быть подвижные игры, игры по упрощенным правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч (футбольные облегченные № 4, волейбольные, теннисные, резиновые). На занятии 80% времени должно уделяться играм и работе с мячом, 20% - упражнениям различного характера. Обучение - это начальный этап овладения учащимися определенной системы знаний, навыков и умений. В силу физиологических особенностей этот возраст не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование), показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и четкого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия. Далее надо дать учащимся попробовать действие и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у ребят было представление об этом приеме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путем многократного повторения и, если есть положительный результат, на этом заканчивается первый этап обучения. Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности. Обучение юных футболистов 6-17 лет технике владения мячом следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, изучать в одном занятии более двух-трех тренировочных приемов. Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с



партнерами. Учитывая, что двигательный навык успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 6-17 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке, используя доступные средства из программного материала по общей физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости.

### 3. Психологическая подготовка

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающегося. Воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

### 4. Система контроля и зачетные требования

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе подготовки 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 физической и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
	6-10	11-13	14-16
Бег 30 метров (сек)	6,3-6,4	5,9-5,8	5,7-5,6
Бег 800 м.(мин.,сек.)	4,20-4,10	4,00-3,50	3,40-3,30
Прыжок в длину с места (см)	130-140	150-160	160-170
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	10-15	16-21	22-27

Перевод обучающихся на этап начальной подготовки производится решением тренерского совета на основании выполнения контрольно-нормативных показателей по общей физической и спортивно-технической подготовке и оформляется приказом директора. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.



## 5. Перечень информационного обеспечения

1. Футбол: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва В.П.Губа, В.П. Квашук, В.В.Краснощеков, В.Ф.Ежов, В.А.Блинов, - М.: Советский спорт, 2010. - 128 с.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. - 272 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
4. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. - М.: Олимпия, 2007. - С. 10-12.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек 2007. 1 этап (8-10 лет) - 111 с.
6. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. - 128 с.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. 176 с.
8. Андреев С.Н. Футбол в школе. - М., ФиС, 1986.
9. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1986.
10. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. - М., Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004.