


муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»
Селивановского района Владимирской области

Рассмотрена педагогическим
советом МБОУ ДО ДООСЦ
«31» августа 2016 года
председатель педагогического совета
 Ю.С. Дятлов

Утверждаю
приказ 62 от 31 августа 2016 года
директор МБОУ ДО ДООСЦ
 Ye.A. Бибенин



Ф у т б о л

Модифицированная программа для групп общей
и специальной физической подготовки
(8 лет)

Разработана педагогом дополнительного образования МБОУ ДО ДООСЦ
Шероковым В.В.

пос. Красная Горбатка

2016 год

Пояснительная записка.

Цели и задачи данной образовательной программы, в первую очередь, является обеспечение обучения, воспитания, развития детей. Содержание программы направлено на: создание условий для развития личности ребёнка:

- развитие мотивации личности ребёнка к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребёнка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику неадекватного поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребёнка;
- укрепление психического и физического здоровья детей.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования, в ней отражены *основные принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, опыт работы учреждений дополнительного образования по футболу.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип предметности определяет последовательность изложения программных материалов по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, основополагающих принципов построения спортивной тренировки, анализа ранее изданных программ по футболу и Устава учреждений определены следующие структурные элементы программы:

1. Титульный лист.
2. Пояснительная записка.
3. Нормативная часть учебной программы.
4. Методическая часть учебной программы.
5. Методическое обеспечение образовательной программы.
6. Список литературы.

В данной программе представлено содержание работы в ДООСЦ на двух этапах: 1 - общей физической подготовки (три года обучения, 3-6 классы), 2 - специальной физической подготовки (пять лет обучения, 7-11 классы).

Для всех этапов программный материал по физической подготовке не дифференцирован по годам подготовки: по технической и тактической подготовке он представлен на каждом году отдельно. Даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания и занятия по принципу их преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так в комплекса качеств, на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Главная задача «Детского оздоровительно-образовательного спортивного центра» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель работы отделения футбола ДООСЦ - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженное в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

1. Нормативная часть учебной программы.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объёму учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке. Это показано в таблицах 1-6.

Этап общей физической подготовки (ОФП). На этап общезфизической подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача. В течение трёх лет с ними осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, физическое развитие, воспитание личностных качеств, физическую подготовку и овладение основами техники и тактики футбола, выполнение контрольных нормативов для перехода на этап специальной физической подготовки.

Этап специальной физической подготовки (СФП). Этот этап формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Таблица 1

Численный состав занимающихся, максимальный объём учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся в группе	Макс. количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года.
Этап общей физической подготовки				
Первый	8-10	15	6	Выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке
Второй	10-11	15	6	
Третий	11-12	15	8	
Этап специальной физической подготовки				
Первый	12-13	14	9	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовки
Второй	13-14	12	10	
Третий	14-15	12	12	
Четвёртый	15-16	10	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТП, разрядные требования
Пятый	16-17	8	15	

**Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочной
и соревновательной деятельности в ДООСЦ (в часах).**

№ п/п	Разделы подготовки	Этап общей физической подготовки		Этап специальной физической подготовки			
		1,2 год	3 год	1 год	2 год	3,4 год	5 год
1.	Теоретическая подготовка	8	8	10	12	14	16
2.	Соотношение общей и специальной физической подготовки (в %)	75/25	70/30	65/35	60/40	55/45	50/50
3.	Соотношение технической и тактической подготовки (в %)	85/15	80/20	75/25	70/30	65/35	60/40
4.	Инструкционная и судейская практика	-	-	6	12	16	18
5.	Соревнования	24	27	42	48	54	72
6.	Контрольные испытания	12	12	12	16	18	20
7.	Восстановительные мероприятия	-	-	10	15	33	53
8.	Общее количество часов	276	368	414	460	552	690

Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки (в %).

Этапы многолетней подготовки в группе	Общая физическая	Специальная физическая	Техническая	Тактическая
Этап общей физич. подготовки (1-2 год)	35	18	34	13
Этап общей физич. подготовки (3 год)	30	17	35	18
Этап специальной физической подготовки (1-3 год)	25	23	32	20
Этап специальной физической подготовки (4-5 год)	23	23	31	23

1.1. Контрольные нормативы и требования для приёма и перехода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

Комплектование учебных групп общефизической подготовки производится ежегодно в сентябре-октябре. Принимаются дети 8 лет и старше, допущенные к занятиям врачом. При поступлении в ДООСЦ представляется заявление о приёме от родителей. Первичными критериями являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, ловкость, быстрота реакции. Группы специальной физической подготовки формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Таблица 4

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол.

№ п/п	Контрольные нормативы	Общая физическая подготовка (на конец года)			Специальная физическая подготовка (на конец года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
	Для полевых игроков и вратарей <i>По общефизической подготовке</i>								
1	Бег 60м (сек)	10,2	9,8	9,6	9,3	8,8			
2	Бег 100м (сек)						13,4	13,2	12,9
3	Бег 300м (сек)	65,0	59,0	57,0					
4	Бег 500м (мин./сек)				1.45,0	1.40,0			
5	Бег 800м (мин./сек)						2.40,0	2.35,0	2.30,0
6	Прыжок в высоту с разбега (см)	93	98	105	112	120	125	127	130
7	Подтягивание на перекладывании	3	4	4	5	6	7	8	9
	Для полевых игроков <i>По специальной физической подготовке</i>								
1	Бег 30м с мячом (сек)	6,8	6,2	6,0	5,6	5,3	5,2	4,8	4,6
2	Бег 3х30м с мячом (сек)			31,0	29,0	27,5	27,0	25,0	24,0

3	Удар по мячу ногой на дальность (м)			54	60	66	70	72	74
4	Жонглирование мячом (раз)	8	10	10	20	25			
	<i>По технической подготовке</i>								
1	Удары на точность попадания (раз)	9	12	13	10	11	12	13	14
2	Вбрасывание руками мяча на дальность	11м	13м	14м	15м	16м	17м	18м	19м
3	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам <i>Для вратарей</i>				10,5 сек	10,0 сек	9,6 сек	9,2 сек	8,7 сек
1	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке				45 см	50 см	56 см	58 см	60 см
2	Удар по мячу ногой с рук на дальность				28 м	31 м	34 м	36 м	37 м
3	Бросок мяча рукой на дальность				20 м	23 м	24 м	25 м	26 м

Содержание и методика контрольных испытаний, включённых в программу.

*Для полевых игроков и вратарей.
По общей физической подготовке.*

1. Бег 60 м.
2. Бег 100 м.
3. Бег 300 м.
4. Броск 500 м.
5. Броск 800 м.
6. Прыжок в высоту с разбега.

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

7. Подтягивание на перекладине. Выполняется из виса хватом сверху, подбородок при подтягивании должен быть выше перекладины.

*Для вратарей.
По специальной физической подготовке.*

1. Бег 30 м с мячом - выполняется с высокого старта (с места), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки на финишной линии.
Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяча линией финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.
2. Бег 3x30 м с мячом - выполняется так же, как и бег 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 счёт 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.
3. Доставка подвешенного мяча головой в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и ростом футболиста. На каждую высоту даётся три попытки. Учитывается лучший результат.
4. Удар по мячу ногой на дальность - выполняется правой и левой ногами по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даётся по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
5. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (средней, внутренней и внешней частями подъёма), бедром, головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром.

По технической подготовке.

1. Удары по воротам на точность - выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 м (для 11-12 лет с расстояний 11 м), мяч посылаётся по воздуху в прямоугольник высотой 120 см и шириной 250 см (прямоугольник обозначается лентами или стойками).
Удары выполняются любым способом.
Даётся 10 ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
2. Вбрасывание мяча на дальность - выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.
3. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам - выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, затем обвести змейкой 4 стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади к центру поля, затем через каждые 2 м ставятся ещё три стойки) и, не выходя 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 результат лучшей попытки.

Для вратарей:

1. Доставка неподвижного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между

2. высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту даётся три попытки. Учитывается лучший результат.
3. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более 4 шагов) выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, улавливаемый за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.
4. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более 4 шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, улавливаемый за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Методическая часть учебной программы.

2.1. Характеристика содержания программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

2.2. Организационно – методические указания.

Цель подготовки квалифицированных футболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены по окончании ДООСЦ обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов. Содержание работы с юными футболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в футбол, модельными требованиями квалифицированных футболистов, возрастными особенностями и возможностями.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к футболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики футбола, воспитание умений заниматься индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-футбол). Возраст 9-11 лет.

Второй этап («начальной спортивной специализации») посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке; в этот период осуществляется освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств, применительно к футболу. Возраст 12-14 лет.

Третий этап («углублённой тренировки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную. Вводятся элементы специализации по игровым функциям (вратари, защитники, полузащитники, нападающие). Возраст 15-17 лет.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель – уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому учащиеся с учётом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или под подготовки и в более раннем возрасте.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществления развития физических качеств спортсмена, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (табл. 5).

Таблица 5

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						*	*	*	*		
Мышечная масса						*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*						
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Сила						*	*	*			
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности			*	*	*				*	*	*
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*	*	*					
Ранневесие	*	*		*	*	*	*	*			

Подбор средств и объём общей физической подготовки для каждого года зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе. Так, на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств футбола ещё незначительна, физическая нагрузка занимает до 50% времени, отводимого на занятие.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучаются, например, техника легкоатлетических упражнений, баскетбола, приводятся подвижные игры, игра в баскетбол и ручной мяч и т.д. Основное внимание уделяется подготовке к игре нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике футбола. Основным средством (кроме средств футбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на этапе «начальной спортивной специализации».

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу толг, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться «боковым» зрением, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: теннисными и хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, различными специальными приспособлениями, с тренажёрами. Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а так же умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов футбола, учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

Большое место в подготовке футболистов занимает интегральная подготовка. Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки. Тренировочные встречи, контрольные игры и соревнования по футболу являются высшей формой интегральной подготовки.

Вот почему в многолетнюю подготовку спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен развивал необходимые «соревновательные качества», волю к победе, повышал надёжность игровых навыков и тактическое мастерство.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приёмы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке проводят на тренировочных занятиях, используя игровую и соревновательную методы, применяя тестирующие упражнения. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания и часы на интегральную подготовку.

На этапе начальной подготовки (9-11 лет) проводятся соревнования по мини-футболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке.

В число игр для занимающихся 15-16 лет входят контрольные игры регионального масштаба, календарные игры с 12-14 лет должны быть городского и областного масштаба. По усмотрению педагога должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия, посвящённые только учебным играм («игровые тренировки»). Инструкторская и судейская практика проводится в группах СФЦ. Приобретение инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

При написании программы учитывались следующие методические положения: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных футболистов 9-16 лет; 2) неуклонное возрастание объёма часов в технико-тактической, общей и

специальной физической подготовке, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики; 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов; 5) учёт при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания; 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды (табл. 5).

2.3. Учебный план

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы на этапах многолетней подготовки юных футболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель (табл. 2). С увеличением общегодового объёма часов увеличивается удельный вес нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку (табл. 3).

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. В каждом этапе поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе футболистов высокого класса.

Этап общей физической подготовки. Основной принцип учебно-тренировочной работы — универсальность подготовки учащихся. **Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники игры, передач мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие футболистам стойкого интереса к занятиям, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Этап специальной физической подготовки. Основной принцип учебно-тренировочной работы — универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям). **Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики; прочное овладение основами техники и тактикой футбола; приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде, итогом этого — индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения мяча, системам тайней игр и анализу полученных данных;
- приобретение навыков и организации и проведении соревнований по футболу, судейства, учебно-тренировочных занятий, выполнение нормативов по видам подготовки.

2.4. План-схема годового цикла подготовки.

Планирование годового цикла тренировки определяется задачами, которые поставлены в конкретном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В данном разделе на основе учебного плана (табл. 2) дается структура годового цикла: раскрываются объёмы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на этапах ОФП и СФП, указываются сроки проведения контрольных испытаний, сроки проведения восстановительных мероприятий.

На этапе ОФП и в первые два года на этапе СФП периодизация годового цикла в общепринятом понимании нет, однако в период, предшествующий проведению соревнований, осуществляется работа по подготовке к участию в них, а во время соревнований приобретается необходимый соревновательный опыт. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению технике и тактике игры.

На этапе СФП с 3-го года по 5-й вводится периодизация, но вопросы технико-тактической и физической подготовки остаются недурными. Программный материал распределяется так, чтобы на период соревнований приходилась задача совершенствования освоенного технико-тактического арсенала и применения приёмов в условиях соревнований.

2.5. Педагогический и врачебный контроль.

Основная цель педагогического и врачебного контроля — всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность учащихся.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или прекратить занятия футболом; выявление у данного учащегося в момент обследования противопоказаний к занятиям футболом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; оценка условий жизни учащихся (питание, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха по сравнению с гигиеническими нормами и требованиями.

Оперативный контроль осуществляется путём педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

Для участия в соревнованиях по футболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных пол на срок 4-6 месяцев. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1-1.5 лет регулярных занятий.

Тестирование по ОФП учащихся ДОУСЦ осуществляется два раза в год — в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег 30м; прыжки в длину с места; челночный бег 4x10м; подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху; бег на 1000м производится на дорожке стадиона.

2.6. Теоретическая подготовка.

2.6.1. Этап общей физической подготовки.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика футбола.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связанный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность, мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждение. Первая помощь при ушибах и растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся футболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. *Практика игры в футбол.* Состав команды. Костюм игроков. Начало игры. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
6. *Места занятий и инвентарь.* Поле для игры в футбол (в спортивном зале), на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в футбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Ворота и мячи. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

2.6.2. Этап специальной физической подготовки.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание первенских позиций в мировом спорте.
2. *Состояние и развитие футбола.* Развитие футбола среди школьников. Соревнования по футболу для школьников. Оздоровительная и прикладная направленность футбола. История возникновения футбола. Развитие футбола в России. Международные юношеские соревнования по футболу. Характеристика сильнейших команд по футболу в нашей стране и за рубежом.
3. *Сведения о структуре и функциях организма человека.* Органы питания и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные

4. требования к дозировке физической нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсменов: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
5. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям футболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и методы остановки. Учёт объективных и субъективных показателей спортсмена. Дневник самоконтроля спортсмена. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Доврачебная помощь пострадавшим, приёмы искусственного дыхания, их транспортировка.
6. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузок в футболе. Срежновзвешенные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.
7. *Правила соревнований их организация и проведение.* Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований.
8. *Основы техники и тактики игры в футбол.* Понятие о технике игры. Характеристика приёмов игры. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий. Анализ технических приёмов и тактических действий в нападении и защите (на основе программы для дальнего года). Классификация техники и тактики игры в футбол.
9. *Основы методики обучения футболу.* Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по футболу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.
10. *Планирование и контроль* учебно-тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.
11. *Оборудование и инвентарь.* Тренажёрные устройства для обучения технике игры. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по футболу. Технические средства, применяемые при обучении игре.
12. *Установка игроков перед соревнованиями и разбор проведённых игр.* Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды соперника. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор проведённой игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Система записи игр по технике, тактике и анализ полученных данных.

2.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

2.7.1. Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач этапа ОФП и СФП.

Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учёбу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, листовок, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самостоятельности.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об инициальном одобрении, награждении спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним педагогом без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит педагогу. Успешно выполнять задачи воспитания детей и молодежи может только педагог, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В воспитательной работе педагога необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться педагогом с учётом возрастно-личных и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена на преодоление трудностей, связанных с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умение объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Планирование воспитательной работы в ДЮСШ осуществляется в двух основных формах: годовой план воспитательной работы и план работы педагога. Воспитательную работу следует планировать с учётом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивного центра.

Годовой план воспитательной работы содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы. В этом разделе излагаются общие сведения об учащемся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учёбе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.
2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.
3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащегося).
 - а) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю над соблюдением режима дня учащихся и др.;
 - б) формирование основ мировоззренческой социальной активности – определяется тематика лекций, вечеров, бесед, намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивного центра;
 - в) воспитание сознательного отношения к учёбе, культуре умственного труда;
 - г) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; проводятся экскурсии на предприятия;
 - д) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
 - е) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
 - ж) физическое воспитание – предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формирование потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
 - з) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива с родителями.

2.7.2. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки и в её задачи входит:

1. **Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.** В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят квалифицированных футболистов в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, коллективизм, разносторонние

интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

2. **Развитие процессов восприятия.** Специфика футбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (стакера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование – варьирование дистанции при приёме мяча, при передачах, ударах и т.д. Для этого надо больше тренировать передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; Футболист должен постоянно приучать себя следить за изменением дистанции.
3. **Развитие внимания.** Успешность технических и тактических действий футболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.
4. **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 соперников и предвидеть результаты как его, так и своих действий.
5. **Развитие способности управлять эмоциями.** Эмоциональные состояния оказывают 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.
6. **Воспитание волевых качеств.** Основные волевые качества, которыми должен обладать футболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

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

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игры, погодные условия и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в наступивший момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях, в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый футболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психических и физиологических процессов в организме. Одни игроки испытывают эмоциональный подъём и уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих энергичных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – всё это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Различают четыре вида эмоциональных предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2)

предостережительная лихорадка; 3) предостережительная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъём, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах.

Предлихорадочная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, негливности, повышенной речевой активности и др.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к колеблем напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приёмов, которые сводятся к следующему:

- учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, малочислому напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- воздействие при помощи слов: большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самоподбуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют интервентивного вмешательства педагога: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определённые действия игроков соперника как в защите, так и в нападении. Для этого педагог использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приёмы «психологической защиты» в игре.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

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

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

2.8. Восстановительные средства и мероприятия.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, приходящее сразу после окончания работы; *отсроченное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление* — восстановление после перенапряжений.

Работоспособность и многие определяющие её функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предработного уровня, но могут и превышать его, приходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления, полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование мест для занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, 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 работоспособности спортсменов, совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства восстановления включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

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 приёмы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков приводится на этапе специальной физической подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника педагога для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в футболе.
2. Овладение командным языком, умение отдавать команды.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выявляющими приёмы игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению переменающим, передачи и приёму мяча, подачи верхней и нижней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощённым правилам).

Третий год.

1. Вести наблюдение за учащимися, выполняющими технические приёмы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приёмам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх, выполнение обязанностей главного судьи и судьи на линии, ведение технического отчёта.

Четвёртый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплексов упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своём спортивном центре по мини-футболу и футболу.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной в осенний части занятий по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-футбол.
4. Проведение соревнований по мини-футболу и футболу в общеобразовательной школе и в спортивном центре. Выполнение обязанностей главного судьи, бокового судьи. Составление календаря игр.

2.10. Практические занятия

Общая физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки с места и в движении.

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки: и различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения головой и руками, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными сгибающимися движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парях – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

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

Упражнения с мячом: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, гириками, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носках, приседания.

Элементы акробатики.

Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, лягушпатат, полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом: игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, перепаской, расстановкой и сборищем предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом с различными сочетаниями перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100 и 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м, кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метания.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекаладина, брусья, кольца: опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, планку.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

Плавание.

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени.

*Специальная физическая подготовка
(для всех групп занимающихся).*

Упражнения для развития силы.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, гантели — вес от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «в столет» с последующим подскоком вверх.

Лёжа на животе — сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора (для укрепления мышцы задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Тячки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратаря. 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 лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте); в упоре лёжа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнёрами с разных сторон.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лёжа, находясь в положении широкого выпада: медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлиться или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. Челночный бег 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.д. челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно — спиной и т.д. бег боким и спиной вперёд (на 10-20 м) попеременно. Бег «смейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнёров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперёд).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м), обводка препятствий (на скорость), рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, установка мяча с последующим рывком в сторону и ударом по воротам).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперёд с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями тела: бедром, головой; ведение мяча головой.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры. Двусторонние игры, когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе. Игровые упражнения с мячом (трое против трёх, трое против двух и т.д.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количеством повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Баскетбол, ручной мяч, хоккей с мячом.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Бег: обычный, сильный вперед: скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: с места и разбега тычком одной и двумя ногами: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо (влево). Для вратарской прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: вправо влево (переступая и на одной ноге) - на месте и в движении вперед и назад.

Остановка: с опорой на одну и две ноги, выпадом, прыжком и переступанием.

2.10.1 Изучение и совершенствование техники и тактики игры в футбол. (для группы ОФП).

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногами: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному мячу носком. Выполнение ударов после остановки, падения и рывка.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней стороной подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары средней лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: партнеру, в широкую, в цель, на ход движущемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча - на месте, в движении назад и вперед, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и попеременно по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Ложные движения (финты). Обучение финтам: пасе, замедления, бега или неожиданной остановки рывок в мячом в другом направлении; внезапная отдача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, навстречу судьи; ложный замах ногой для удара по мячу; умение прокатать туловищем движение в одну сторону - уйти с мячом в другую; перебежать ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону - уйти с мячом в другую.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте и в движении (навстречу игроку, сбоку), применяя выбивание мяча, толчки.

Выбивание мяча из-за боковой линии с места – из положения мяча. Выбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнёру.

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 лежащего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота. Грудь мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).

Броски 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.

Тактика игры.

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический приём, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) партнёра или партнёрши и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом: изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и др.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой, или сделать рывок вперёд на 5 метров, или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площади произвольно ведут свои мячи и наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнёра. В зависимости от сигнала, возвращает мяч партнёру и одно касание или после остановки.

На ограниченной площади (20x20 м) находятся две группы игроков (по 5-6 человек) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передвигаются по площадке в произвольном направлении. Игроки второй группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полных игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнёру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнёром во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правил «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам; выполнять простейшие комбинации (по одной) – при начале игры, при подаче углового, при выбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударе.

В защите: уметь действовать в защите по принципу «оковы», перехватывать мяч, бороться за мяч и сбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, развирать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после повли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

2.10.2 Изучение и совершенствование техники и тактики игры в футбол.

(для групп СФП 1 - 3 годов обучения).

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары подъёмом (внешней, внутренней частью и средней), столой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Удары перекидные (через голову противника). Резаные удары (внешней и внутренней частью подъёма) по катящемуся вперёд, навстречу и сбоку мячу. Удары с полёта (всеми способами).

Выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полёта.

Откидка мяча внешней частью подъёма при ведении.

Удары: на точность, силу, дальность; после ведения на высокой скорости; с пассивным и активным сопротивлением; с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Умело маскировать момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперёд, в стороны и назад (по ходу полёта мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой ситуации). Остановка грудью летящего мяча с поворотом до 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение средней частью подъёма, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом. С обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч корпусом.

Ложные движения (финты). Обученные финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или признать удар пяткой назад - рывком вперёд **уйти с мячом**. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперёд. Быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая противника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнёру.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выпотные ложные движения и вызывая противника на определённые действия с мячом, с целью отбора мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из-за боковой линии с места — из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2-3 метра).

Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падений, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.

Перекид мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность и дальность. Выбивание мяча с рук с полуклёта на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика игры.

Упражнения для совершенствования умения ориентироваться. Игра в «пяташки» в парах на ограниченной площади (линяют 3-4 пары).

6-8 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают в одно касание 2 мяча.

На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

Тактические действия полевых игроков. В нападениях и защите, играя по избранной тактической схеме в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своём игровом месте.

В нападении: уметь освобождаться из-под опеки противника для введения мяча; ныривать, единоборства, применяя обводку и ложные движения. Правильно взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве защитников противника, не используя короткие и средние передачи. Атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр. Применять «скрецивания» и игру «в стенку»: начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите: уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки (контролировать подопечного игрока соперника и комбинированной обороны. Подстраховывать и помогать партнёру: правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействовать с вратарём. Уметь правильно занимать позиции и страховать партнёра при атаке противника флангом и через центр; совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящих на различной высоте мячей. Подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; взаимодействовать с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом от ворот; вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

2.10.3 Изучение и совершенствование техники и тактики игры в футбол.

(для групп СФП 4 – 5 годов обучения).

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары по летящему мячу различными способами и поворотом на 90-180° и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней частью подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (поском). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопы и грудью. Удары на точность, силу и дальность.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары средней лба на короткое расстояние, когда мяч к игроку летит быстро. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180° - внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью - летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движений, выходя на финиш и обводку.

Ложные движения (финты). Обучение финтам: показать желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера. Игрок переносит правую ногу через мяч влево и, наклоня туловище влево - посылает мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом (финт Месхи). При резкой атаке противника сзади-справа - неожиданно презать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

Выполнение двух следующих один за другим финтов (когда первый финт противник сумеет разгадать).

Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагата» и подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с падением из руки (соблюдая правила вбрасывания мяча).

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком и прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

Совершенствование броска мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры.

Тактические действия игроков. Совершенствование игры по выбранной тактической системе.

В нападении уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и крайних защитников. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг, куда своевременно подключается партнер. Правильно взаимодействовать при развитии атак вблизи ворот противника и завершать

атаки ударом по воротам; совершенствовать тактические комбинации с переменной мест и комбинации из стандартных положений

В защите: совершенствовать метод комбинированной обороны; уметь центральным защитникам играть по зонному принципу; подстраховывать партнеров; создавать численное превосходство в обороне; организованно действовать при начале атак соперников из стандартных положений вблизи своих ворот; быстро приспосабливаться к индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, противопоставляя ему свои действия, обеспечивающие успешную оборону; быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию тактики.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; выходить для броска в ноги точно определяя момент для выхода из ворот и броска в ноги; руководить игрой партнеров по обороне, вводя мяч в игру, организовывать контратаку.

2.10.4 Примерные комплексы упражнений по физической подготовке.

Для вводной части тренировки.

Цель: разминка.

Места: поле, любая свободная площадка, спортзал.

Средства: ходьба, бег, прыжки, гимнастика, игра.

1. Свободный бег в колонне.
 2. По сигналу педагога – ускорение на отрезке 10-15 м (низкий старт)
 3. Комбинация свободной ходьбы со спортивной. В процессе ходьбы – полный выдох.
 4. Свободный бег. По сигналу – переход на бег с высоким подниманием коленей.
 5. Свободный бег. По сигналу – прыжок вперед обеими ногами с последующим их поджатием.
 6. Свободный бег. По сигналу – прыжки обеими ногами вправо и влево (поочередно).
 7. Свободный бег. По сигналу – имитация удара по мячу.
 8. Ходьба боком – скрестный шаг с широкой амплитудой.
 9. «Догонялки». Игроки свободно рассредоточены на ограниченной площади (за границы выходить нельзя). Один «водит». Догнав кого-либо из партнеров и коснувшись его рукой, ведущий передает «ведение».
- Варианты: А – передача «ведения» обеими руками одновременно; В – локтем; С – прикосновением ноги (сильные удары запрещаются).
10. Ходьба на корточках, руки – вперед. По сигналу – переход на носках (руки – вверх) с последующим прогибанием туловища.
 11. Ходьба. По сигналу – переход в стойку на руках. 6-10 м пройти на четвереньках, после чего обычная ходьба.
 12. Ходьба с попеременным вращением рук вперед и назад. Дыхательные упражнения (глубокие вдох и выдох).

Методические указания: каждое упражнение повторять 8-10 раз.

Для развития силы и ловкости.

Цель: развитие силы и ловкости.

Места: яркое поле, любая спортивная площадка, спортзал.

Средства: упражнения в парах, направленная гимнастика.

1. Выпрыгнув носогречу друг другу толчком двумя ногами, столкнуться грудью. Каждый стремиться вытеснить партнера за черту.
 2. Партнеры стоят лицом друг к другу (каждый на правой ноге), сцепившись полусогнутыми левыми. Скачками стараются перетянуть друг друга на свою сторону (соревнование на очки).
 3. И.п.: лицом к друг другу, упор на одну руку (один на левую, другой на правую) и на носки. Свободной рукой каждый стремится перетащить партнера на свою сторону.
 4. На расслабление: из и.п. спиной друг к другу, сцепившись локтями, один из партнеров наклоняется и загибает другого к себе на спину. В наклоне лёжа, второй расслабляет мышцы. Свободное «потряхивание» ногами.
 5. И.п.: лёжа лицом друг к другу, упор на руки и на носки ног. Дёрган один другого за руки, партнеры стараются лишить друг друга равновесия.
 6. И.п.: полуприсев лицом друг к другу, держась за руки. Перетягивание через черту.
 7. И.п.: сила спина к спине, схватившись локтями. Соревнование: кто кого быстрее инвалит на землю?
 8. На расслабление: из и.п. ноги врозь взмах руками вверх, наклон вправо (влево) с одновременным расслаблением мышц туловища и рук.
 9. И.п.: стоя боком друг к другу, схватившись правыми руками. Каждый старается «перезахватить» руку соперника в свою сторону.
 10. Один из партнеров толкает другого в спину, стремясь перевести его за черту (за линию круга).
 11. На расслабление: из и.п. один из партнеров лежит на спине, поднимает левую ногу вверх, свободное «потряхивание» расслабленной ногой с помощью другого.
- Методические указания:* соревнование на очки ведётся до результата 5:0 или 3:2.

Для развития выносливости.

Цель: развитие общей и скоростной выносливости.

Место: игровое поле, любая свободная площадка.

Средства: стартовые рывки, бег (лёгкий и спринт), ходьба, прыжки, ведение мяча, направленная гимнастика, соревнования.

Инвентарь: мячи (по одному у каждого игрока), средства разметки (флажки, стайки, набивные мячи).

1. Бег в парах на отмеренном отрезке прямой, равном длине футбольного поля (90-120 м). От линии ворот до линии штрафной площади — лёгкий бег, от штрафной до линии другой штрафной — прыжки максимальной длины толчком одной ногой, далее до линии ворот — лёгкий бег. Назад — ходьба с дыхательными упражнениями, свободный бег с подскоками, бег с высоким подниманием коленей. Всё повторять 4 раза. Отдых 3-4 минуты комбинировать с упражнением 2 на расслабление. Все повторить 2 раза.
Вариант: отсечённый учётчик пробежать скачками вправо - влево, отталкиваясь попеременно каждой ногой.
2. На расслабление: стоя на лопатках с упором на локти и попеременно сгибая и разгибая ноги, расслабить мышцы.
3. Эстафета по периметру футбольного поля. Игроки разделены на команды и расположены по краям поля. Каждый движется пробежать (последовательно) шесть этапов. Эстафета завершается, когда все игроки оказываются на своих исходных позициях.

Варианты: А - бег с ведением мяча; В - бег с двумя набивными мячами под мышкой.

4. На расслабление: из глубокого наклона назад наклон оперёд. Свободное «встряхивание» руками.

Для вратаря.

Цель: отработка приёма и отражения мяча: развитие быстроты реакции, а также ловкости и ориентации в игровой обстановке.

Место: любая свободная площадка (поле), спортивный зал.

Содержание упражнений: индивидуальные задания с мячом у стенки.

Инвентарь: стенка и мячи.

1. Броски мяча одной и обеими руками в стенку. Приём мяча в прыжке и перевод его в «корзину».
Вариант: то же, выполняя броски и принимая мяч с разбега.
2. Из и.п.: стоя близко к стенке, бросок мяча одной рукой «с крюком» в стенку, ловля отскочившего мяча в прыжке и перевод его в «корзину».
Вариант: то же, бросая и принимая мяч с разбега (с движениями в сторону).
3. И.п.: стоя спиной к стене. Бросив мяч обеими руками через голону в стенку, развернуться, поймать мяч и перевести его в «корзину».
4. И.п.: лёжа на животе лицом к стенке. Бросить мяч из-за головы в стенку, быстро встать и поймать мяч, отскочивший от земли.
5. «Волейбольные» удары мяча о стенку.
Варианты: А - в моменты ударов перемещаться в стороны (линейно в каждую); В - комбинировать удары в стенку с подбрасыванием мяча над собой; С - комбинировать удары в стенку с высоким отбиванием мяча над собой, условная дуга разворота на 360°; Д - удары в прыжке.
6. Удары мяча в стенку кулаком.
Вариант: удары мяча кулаком в прыжке.
7. И.п.: стоя у стенки, ноги врозь. Вратарь бросает мяч так, чтобы отскочив, он пролетел между ног. Поворачивается на 180° и падением ловит мяч.
8. Вратарь в 10 м от стенки. Ударил ногой по мячу низом о стенку, успеть лечь на живот, отжаться, встать и в прыжке поймать отскочивший мяч.
Варианты: А - то же после седа; В - с кувырком оперёд.

Методические указания: каждое упражнение повторять по 10 раз в трёх сериях.

Литература.

1. Л. Качани, Л. Горский Тренировка футболистов, Спорт, словацкое физкультурное издательство, Братислава, 1984.
2. Сушков М.П., Футбол, 6-е издание, ФизС. М., 1966.
3. Скоростно - силовая подготовка юных спортсменов. Под общей редакцией Филина В.И. ФизС. М., 1969.
4. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. ФизС. М., 1962.
5. Цирик Б.Я. Игровые упражнения в тренировке футболистов. ФизС. М., 1966.
6. Роговский Н., Дегель Э. Футбол для военных. ФизС. м., 1966.
7. Футбол. Программа для детско - юношеских спортивных школ. М., 1972

Содержание

Объяснительная записка	2
1. Нормативная часть учебной программы.....	4
1.1 Контрольные нормативы и требования для приёма и перехода занимающихся на последующие годы обучения этапов многолетней подготовки.....	6
2. Методическая часть учебной программы.....	9
2.1 Характеристика содержания программы.....	9
2.2 Организационно – методические указания	9
2.3 Учебный план.....	12
2.4 План-схема годового цикла подготовки.....	13
2.5 Педагогический и врачебный контроль.....	15
2.6 Теоретическая подготовка.....	14
2.6.1 Этап общей физической подготовки.....	14
2.6.2 Этап специальной физической подготовки.....	14
2.7 Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	15
2.7.1 Воспитательная работа	16
2.7.2 Психологическая подготовка.....	17
2.8 Восстановительные средства и мероприятия.....	19
2.9 Инструкторская и судейская практика.....	20
2.10 Практические занятия.....	22
2.10.1 Изучение и совершенствование техники и тактики игры (для групп СФП).....	24
2.10.2 Изучение и совершенствование техники и тактики игры (для групп СФП 1-3 годов обучения).....	26
2.10.3 Изучение и совершенствование техники и тактики игры (для групп СФП 4-5 годов обучения).....	28
2.10.4 Примерные комплексы упражнений по физической подготовке.....	29
Литература.....	32