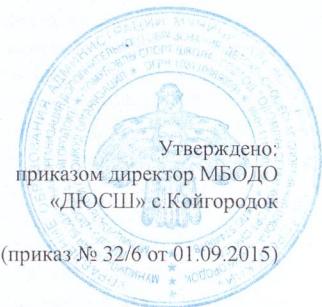


Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» с.Койгородок

Рассмотрено на методическом совете:  
Протокол №1 от 25.08.2015

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 4 от 26.08.2015 года



(приказ № 32/6 от 01.09.2015)

Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта мини-футбол.

Составитель: тренер-преподаватель  
Кузнецов Д.Н.  
Рецензиаты программы:  
методист - Ремезова М.С.  
тренер-преподаватель – Филиппов А.С.

Койгородок, 2015

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
1.1. Общие сведения	3
1.2. Характеристика вида спорта – мини-футбол	3
2. Нормативная часть	4
2.1. Форма проведения занятий	4
2.2. Годовое тематическое планирование	4
3. Методическая часть	5
3.1. Методическое обеспечение программы	5
3.2. Организационно-методические указания	5
3.3. Теоретическая подготовка	5
3.4. Физическая подготовка	6
3.5. Техническая подготовка	8
3.6. Тактическая подготовка	10
3.7. Содержание учебно-тренировочных занятий	11
4. Система контроля и зачета и зачетные требования	14
5. Перечень информационного обеспечения	15

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1.Общие сведения**

Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу для спортивно-оздоровительного этапа, срок реализации - 1 год, (далее «Программа») создана на основании Федерального закона 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный №31522), Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014 (письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10\2554), приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (зарегистрирован Минюстом России 27.12.2013, регистрационный №30468).

Обучение проводится только на спортивно-оздоровительном этапе.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники игры в мини-футбол;
- воспитание трудолюбия;
- физическое воспитание личности;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- выявление одаренных детей для дальнейших занятий спортом;
- получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Возраст лиц, осваивающих Программу: 6-18 лет.

Количество детей в группах: 15-25 человек.

Результат реализации Программы: вовлечение в систему регулярных занятий мини-футболом; формирование знаний, умений и навыков в мини-футболе.

Основные показатели выполнения программных требований: стабильность состава учащихся, посещаемость ими тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля; уровень освоения основ техники мини-футбола.

Ожидаемые результаты: овладение основами техники мини-футбола; развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.); укрепление здоровья; формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

### **1.2.Характеристика вида спорта – мини-футбол**

В 1920-е гг. прошлого столетия на бразильских пляжах была очень популярна игра в футбол там же и появилась федерация мини-футбол (площадь поля, естественно, была значительно меньше, чем в большом футболе). Пляжный вариант игры с небольшим количеством игроков поначалу назывался «футбол де салон». Вскоре мини-футбол проник в залы и обзавелся собственными правилами. Первая экспериментальная игра в Европе состоялась в 1958 в венском «Штадтхалле». Постепенно мини-футбол завоевал популярность и в других европейских странах. В 1988 были окончательно утверждены его правила федерация мини-футбол, в 1989 с 5 по 15 января в Нидерландах состоялся

пробный чемпионат мира по этому виду спорта. В финальном матче встретились сборные Нидерландов и Бразилии, которая и стала первым чемпионом.

В команде по 5 игроков (вратарь и четыре полевых). Продолжительность игры составляет два равных периода по 20 минут. Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон площадки и права начального удара. По сигналу главного судьи один из игроков начинает игру ударом по неподвижному мячу, лежащему в центре площадки, мяч при этом должен быть направлен на половину площадки соперников. Все игроки, должны находиться на своей половине площадки, причем игроки команды, не выполняяющей начальный удар, должны располагаться на расстоянии не менее 3 м от мяча до тех пор, пока начальный удар не будет выполнен. Игрок, выполнивший начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше кого-либо из остальных игроков. После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, той командой, в ворота которой был забит гол. Перед началом второго тайма команды меняются сторонами площадки. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию между стойками и под перекладиной и если при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не бросил и не протолкнул мяч в ворота рукой. В случае пробития шести метровых ударов продолжительность обоих таймов увеличивается. Команды имеют право на взятие в каждом тайме по одному тайм-ауту продолжительностью 1 минуту.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1.Форма проведения занятий

Подготовка юных футболистов в СОГ проходит в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет. Годовой учебно-тематический план программы по мини-футболу рассчитан на 36 недель.

Основной формой проведения тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; участие в соревнованиях и оздоровительных мероприятиях; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

### 2.2.Годовое тематическое планирование

п/п	Название разделов или тем	4 часа	5 часов
1	Теоретическая и методика физической культуры и спорта (часов)	10	12
2	Общая физическая подготовка (часов)	60	70
3	Специальная физическая подготовка (часов)	16	20
4	Избранный вид спорта (часов)	50	70
	Тактическая подготовка (часов)	15	20
	Техническая подготовка (часов)	35	50
5	Выполнение контрольных нормативов (часов)	4	4
6	Участие в соревнованиях	4	4
	Всего часов:	144	180

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1.Методическое обеспечение программы.**

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий в СОГ продолжительностью не более 1 ч. 30 минут.

На тренировочных занятиях применяются разнообразные формы и методы:

- Словесный.
- Наглядный.

• Практический: метод целостного обучения; расчлененный метод; повторный; игровой; соревновательный; метод круговой тренировки. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

#### **3.2. Организационно методические указания.**

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

1. Тренировочные занятия не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.

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

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

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

#### **3.3.Теоретическая подготовка.**

**Физическая культура и спорт в России.** Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

Основы техники и тактики мини-футбола. Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола

### **3.4.Физическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка**

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Сомкнутый и разомкнутый строй. Перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно. То же, но во время ходьбы и бега. То же, но с предметами. Многократные броски набивного мяча вперед и над собой, ловля набивного мяча.

3. Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем. В положении лежа на спине поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) выполнение упора. Смешанные сочетания этих движений.

4. Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Приседания на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же, но с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.

5. Упражнения для всех мышц групп. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастические стенка и скамейка, брусья, перекладина). Акробатические упражнения (группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации). Легкоатлетические упражнения (бег на 10 ,15, 20, 30, 40, 100, 400, 800 и 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; бег с длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега). Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей. Спортивные игры (гандбол, баскетбол, волейбол, бадминтон и др.). Лыжи.

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

##### **Упражнения для развития быстроты**

Бег с остановками и изменением направления. Бег под углом 3 – 5 градусов. Бег с прыжками. Рывки на 5 - 8 – 10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 м. со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5, 8 и 10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.). Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем – спиной вперед т.д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Стартовые рывки с партнером за овладение мячом. Ведение мяча в быстром темпе на 10 – 15 м. То же, но с обводкой стоек. Выполнение технических приемов в быстром темпе (прием мяча под подошву, уход в сторону или с поворотом на 180 градусов и удар в цель 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 на перехват и отбивание катящихся мячей или же летящих на различной высоте. Из

различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3 -5 м. с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскoki и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину с места и с разбега. Спрятывание с высоты (40 -80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 5 -8 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с 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. В упоре лежа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3 – 4 м с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стену (батут) 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 определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 90, 180 и 360 градусов, прыжок вверх, кувырок вперед 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 30 – 40 м и т.д.). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

Для вратарей. Многократное выполнение в течение 5 – 8 мин. Приемов 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, направляемыми в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещенные в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнерами, в разные углы ворот, в прыжке.

Упражнения для развития игровой ловкости. Кувырки вперед и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъема, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами в цель. Прыжки с места и с разбега, доставая головой подвешенный мяч. То же, но с поворотами на 90 градусов. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по летящим мячам в цель. Удары ногой с лета в прыжке в цель. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Удары ногой и головой в цель после выполнения кувырка вперед, поворотом на 180 и 360 градусов, бега змейкой и т.д. Жонглирование теннисным мячом, чередуя удары различными частями подъема со сторонами стопы. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.д.

Для вратарей. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на голове, лопатках и руках. Из стойки на руках – кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках.

Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись. Различные прыжки с короткой скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками и кулаком. Из различных исходных положений (сидя, лежа и т.д.) встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнером. Упражнения в равновесии на гимнастическом снаряде и бревне.

### 3.5. Техническая подготовка

#### **Техника полевых игроков:**

Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами

Удар внутренней стороной стопы

Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам

Удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам

Удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам

Удар носком по неподвижным и катящимся мячам

Удар пяткой

Удар пяткой скрестно

Удар – откидка мяча подошвой

Резаный удар внутренней частью подъема

Резаный удар внешней частью подъема

Удар – бросок стопой

Удар с лета внутренней стороной стопы

Удар с лета серединой подъема

Удар с лета внутренней частью подъема

Удар с лета внешней частью подъема

Боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета

Удар с лета серединой подъема по опускающемуся мячу через голову

Удары серединой или внешней частью подъема с полулета

Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения рывков

Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении

Удары серединой лба из опорного положения

Удар серединой лба в прыжке

Удар боковой частью головы в опорном положении

Удар боковой частью головы в прыжке

Удар затылочной частью головы

Удар головой в броске

Удары головой различными способами на точность на корот. и сред. рас-ние

Удары головой в единоборстве при пассивном и активном единоборстве

Прием(остановка)катящихся мячей внутренней стороной стопы

Прием(остановка)опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении

Прием(остановка)мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке

Прием (остановка) катящихся мячей подошвой

Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой

Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема

Прием (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы

Прием (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы

Прием (остановка) мячей прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении

Прием мячей, прямо летящих на игрока, на бегу

Прием (остановка) мячей, опускающихся на игрока, головой

Прием (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, головой

Прием (остановка) опускающихся мячей бедром Прием (остановка) отскочившего от площадки мяча животом

Прием (остановка) отскакивающих от площадки мячей голенью

Ведение мяча внутренней стороной стопы

Ведение мяча внутренней частью подъема

Ведение мяча носком

Ведение мяча серединой подъема

Ведение мяча внешней частью подъема

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 «Уходом»

Различные варианты финта «Уходом»

Финт «Проброс мяча мимо соперника»

Финт «Остановка мяча подошвой»

Финт «Убиение мяча подошвой»

Сочетание нескольких финтов

Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении

Отбор мяча накладыванием стопы

Отбор мяча выбиванием

Отбор мяча перехватом

Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом

Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом

### **Техника вратаря:**

Перемещение в воротах

Стойка вратаря

Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп

Ловля катящихся и низколетящих мячей 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 мячей, летящих на вратаря, на уровне головы и выше в прыжке

Ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении

Ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в броске

Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде

Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в шпагате

Отбивание летящих в стороне от вратаря (выше пояса) мячей махом ноги

Отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе навстречу атакующему сопернику

Отбивание мячей, опускающихся перед воротами, кулаком (кулаками)

Отбивание опускающихся и высоколетящих мячей головой

Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места

Вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами

Вбрасывание мяча из-за плеча в прыжке

Вбрасывание мяча из-за плеча без скрестных шагов

Вбрасывание мяча сбоку с места

Вбрасывание (выкатывание) мяча снизу

Выбивание мяча с рук

Технические приемы полевых игроков

### **3.6.Тактическая подготовка**

#### **Тактика игры в атаке**

##### **Индивидуальные действия**

«Открывание»

Отвлечение соперников

Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля

Маневрирование

Передачи

Ведение и обводка

Удары по воротам

##### **Групповые действия**

Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами

Комбинация «Стенка» Комбинация «Двойная стенка»

Комбинация «Скрещивание»

Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами

Комбинация «Смена мест»

Комбинация «Пропускание мяча»

Комбинация при ведении мяча из-за боковой линии

Комбинация при участии вратаря

Комбинация при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля

Комбинация при розыгрыше угловых ударов

Комбинация при введении мяча в игру с центра игрового поля

##### **Командные действия**

Быстрое нападение

Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1

Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+3

Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+2+2

Позиционное нападение с использованием расстановки игроков «четыре в линию»

Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3

Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2

#### **Тактика игры в обороне**

##### **Индивидуальные действия**

Опека соперника без мяча

Опека соперника с мячом

##### **Групповые действия**

Разбор игроков команды соперников

Подстраховка

Переключение (обмен опекаемыми соперниками)

Игры в меньшинстве

##### **Командные действия**

Персональная оборона

Концентрированная персональная оборона

Рассредоточенная персональная оборона

Персональный прессинг

Зонная оборона

Концентрированная зонная оборона

Рассредоточенная зонная оборона

## Тактика игры вратаря

Выбор места в воротах  
Игра на выходах  
Введение мяча в игру  
Руководство действиями партнеров по обороне  
Участие в атакующих действиях партнеров  
Подстраховка партнеров по обороне  
Установка «стенки» при розыгрышах соперниками штрафных и свободных ударов  
Установка «стенки» при розыгрышах соперниками угловых ударов  
Установка «стенки» при введении соперниками мяча из-за боковой линии  
Тактика полевых игроков

## 3.7. Содержание учебно-тренировочных занятий

### Теория

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки.

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств).

Правила игры в футбол. Установка на игру и анализ игры. Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой.

Гигиенические требования в футболе. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях футболом.

### Практика ОФП

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной рукой на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- минутный и 12-минутный бег.

**Практика СФП** Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные

мячи, мешочки с песком, диск со штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом на 180°.

### **Техническая подготовка**

Техника передвижений в игре. Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.

Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом. Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Упражнения по освоению техники ведения мяча. Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.

Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами: Освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой ногой) в ворота шириной 1 м с дистанции 6 м с разбега в 2–3 м. Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами. Ведение мяча внешней стороной подъема.

Изучение техники ударов по мячу. Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посыпают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.

Удары – передачи мяча. Передачи мяча в парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посыпая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами. В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С». Игра 4×4 на площадке 10 м×10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

«Связки» технических приемов. Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами. Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посыпает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

Обучение удару по мячу с полулета. Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но

удар наносится серединой и внешней частью подъема. Игроκи выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов.

Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»). Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта. Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта. Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе. Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.

Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром. Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром. Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.

Упражнения для обучения технике обманных движений (фингтов). Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча. Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент оброняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико - тактические действия.

Неспецифические средства подготовки юных футболистов. Базовые координационные упражнения. 1. Исходное положение (И.п.) – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо; 5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами. 2. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом. 1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево. 2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо

**Тактическая подготовка** Тактика нападения. Правильное расположение на футбольном поле. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Взаимодействия двух и более игроков Тактика защиты. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств физических упражнений на занятиях.

Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание тренировочных занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям: определение степени усвоения техники двигательных действий; определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах СОГ является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование спортсменов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основные формы врачебного контроля:

- регулярные врачебные обследования и контроль учащихся;
- врачебно-педагогические наблюдения за учащимися во время тренировочных занятий и на соревнованиях;
- санитарно-гигиенический контроль мест и условий проведения занятий;
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся.

Контрольные упражнения (тесты)	
Юноши	Девушки
Бег на 30 м (не более 7,6с)	Бег на 30 м (не более 7,9 с)
Бег на 60 м (не более 13,8с)	Бег на 30 м (не более 14,9 с)
Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 10,5 с)
Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Тройной прыжок (не менее 320 см.)	Тройной прыжок (не менее 300 см.)
Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 10 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 8 см)
Наклон вперед из и.п. сидя	Наклон вперед из и.п. сидя
Бег 1000 м. (не более 5,00 мин.)	Бег 1000 м. (не более 5,30 мин.)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Поднимание туловища на высокой перекладине (не менее 1 раза)	Поднимание туловища на низкой перекладине (не менее 5 раза)
Удар по мячу ногой на точность (2 из 5 ударов)	Удар по мячу ногой на точность (2 из 5 ударов)
Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (не более 15,0 сек.)	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (не более 17,0 сек.)
Удар по мячу на дальность (не менее 20 метров)	Удар по мячу на дальность (не менее 27 метров)
Ведение мяча с касаниями на отрезках (не более 8,0 сек.)	Ведение мяча с касаниями на отрезках (не более 9,5 сек.)
Бег на 15 м. с высокого старта (не более 4,5 сек.)	Бег на 15 м. с высокого старта (не более 5,0 сек.)
Бег 15 м. с хода (не более 3,5 сек.)	Бег 15 м. с хода (не более 4,0 сек.)

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Адашкявицене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Москва, 1992г.
2. Годик М.А., Бороздов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва 2011г.
3. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. СПб «Питер» 2010 г.
4. Качани Я., Горский Л. Тренировка футболистов, Братислава 1984г.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Москва «Просвещение» 2011 г.
6. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8-10 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2007 г.
7. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет). Москва «Олимпия, Человек» 2008 г.
8. Кук М. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. Москва «АСТ» «Астрель» 2009 г.
9. Кук М. Упражнения для юных футболистов. Москва «АСТ» «Астрель» 2007 г.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Москва 2010 г.
11. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Москва 2007г.
12. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. Москва 2008 г.
13. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Москва «Физкультура и спорт» 2008 г.
14. Чесно Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике. Москва «ТВТ Дивизион» 2006 г.
15. Швыков И.А. Спорт в школе –футбол, Москва 2002г