

Департамент образования Нефтеюганского района  
Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Пойковская средняя общеобразовательная школа №2»

**Аннотация**  
**основных методических разработок**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**спортивной секции «Футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 14-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования,  
Дегтярев А.С.

**гп Пойковский, 2023 год**

Футбол – одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья молодежи. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность и активность. Каждый футболист может проявить в игре самостоятельность, инициативу творчества. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой футбола, развивать физические качества, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера, смелости, стойкости, решительности, выдержки и мужества.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

**Соревновательные упражнения** – это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу.

**Специальные упражнения** – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

### **Методы обучения и тренировки**

***Метод целостного упражнения*** применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

***Метод расчлененного упражнения*** предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

***Сопряженный метод*** используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет ***метод избирательных воздействий***. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

***Равномерный метод*** характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной

интенсивностью, темпом, величиной усилия. Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

**Переменный метод** определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

**Повторный метод** заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

**Интервальный метод** характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха.

**Круговая тренировка** - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому контуру.

**Игровой метод** представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

**Соревновательный метод** основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

**Словесные методы.** Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. Словесные методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

**Методы обеспечения наглядности.** Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки.

## **Аннотация к некоторым разделам занятий**

### **Раздел «История футбола»**

Восприятие и анализ игровых ситуаций. Главная цель теоретической подготовки на макетах (класс) - это сфокусировать задачу, показать ключевые моменты, на которые необходимо обратить внимание, а также обозначить индивидуальные действия футболистов, которые обеспечивают решение ситуации

### **Раздел «Передвижения и остановки»**

Игровая тактическая грамотность нашего воспитанника — это уже обеспечение непрерывной оценки позиционной игры. Нам необходимо отследить каждое движение футболиста, выбор позиции, понимание игровых моментов, то есть развить способность анализировать игру. Если забивается гол или происходит голевой момент, то необходимо проследить движение всех игроков, которые непосредственно могли повлиять на ситуацию. Наблюдая за действиями игрока, можно не только объяснить ошибочные действия, но и понять мотивы, движущие воспитанником. Чтобы игра, которая ему присуща, не вступила в противоречия с той игрой, которая ему не характерна. Мы формируем его постоянную готовность к игре, к решению игровых ситуаций, а это не что иное, как продолжение процесса совершенствования.

### **Раздел «Удары по мячу»**

Это подготовительные упражнения под тренируемую задачу, эпизод или действие, которое мы собираемся совершенствовать. Если поставлена задача «стандартных положений», то это игра головой, игра на опережениях и т.д. Если «игра в линию», то это подготовительные упражнения различных перемещений, ускорений, скрещиваний и т.п. Нам необходимо зафиксировать игру и увидеть, все ли сделано, как надо. Во-первых, мы проверяем исполнение тактических задач, как результат нашей тренировочной работы, во-вторых, мы увидим, как воспринимает игрок все то, что от него требовали.

### **Раздел «Ведение мяча и обводка»**

Тренер всю тактическую ситуацию раскладывает на макете и потом требует ее практического исполнения на поле, тем самым виртуальная игра переносится в действие на поле. Важно не просто механическое повторение упражнений, а умение видеть и понять игровую идею. Это уже определенный стиль мышления, которому необходимо учиться. Процесс совершенствования в нашем случае - это и есть последовательность смены действия и состояний в обучении.

### **Раздел «Игра вратаря»**

Этап тактического совершенствования, искусственное изменение задач для скорости принятия решений в игровых ситуациях. Скоростное исполнение и скорость принятия решений начинает быть и будет решающим фактором в дальнейшем совершенствовании. Главная задача тренера найти и подобрать соответствующие упражнения на всех периодах подготовки футболистов. То есть,

мы моделируем игровые ситуации, приближенные по скорости и напряженности к соревновательной обстановке, а также ведение игры по определенной тактической схеме. При тактической подготовке важно целостное понимание задач тренировки для подбора необходимых средств.

### **Раздел «Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом»**

Двигательное решение игровой ситуации – мышление и действие.

Ребятам необходимо приспособить к практической работе на футбольном поле. Одним словом, нам необходим перенос теоретического материала (макет) в игру (поле). В работе над тактическими элементами необходимо одновременно показ на макете и последующее практическое исполнение в игре. Игра ставится не словами и теорией, а практическими действиями и упражнениями на тренировочном поле.

### **Раздел «Тактика игры»**

Тактика - это совокупность методов коллективно организованных действий команды, направленных на преодоление сопротивления противника средствами спортивной борьбы.

Тактика игры складывается из индивидуальных и коллективных действий. Индивидуальные действия предполагают выбор места и в обороне, и в атаке, отбор мяча, выполнение технических приемов в тактических целях.

Коллективные действия основываются на технической подготовленности игроков, тактическая подготовка спортсменов. На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера - научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные и другие спортивные игры, и упражнения: подвижные игры, близкие футболу по характеру игровой деятельности, например, «Пустое место», «У медведя на бору», «Салки», «Мяч среднему», «Не давай мяч водящему» и др.

### **Заключение**

На этапе начальной подготовки футболистов используются учебно-тренировочные программы, направленные на развитие ведущих для избранного вида спорта физических качеств, где средства и методы развития различных компонентов общей и специальной выносливости включаются в тренировочный процесс блоками избирательной направленности. Результативность – основной показатель качества данных занятий.