

**Департамент образования города Москвы
Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания**

**Программа дополнительного образования по физической культуре для
общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных
организаций на основе футбола**

Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций Российской Федерации.

Под общей редакцией:

Н.С.Федченко - директор Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы.

Авторы - составители:

Круглыхин В.А. – методист учебно-методического отдела Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы, мастер спорта СССР по футболу, отличник физической культуры и спорта РФ, тренер высшей квалификации по футболу.

Разова Е.В. – кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории методики физического воспитания и спорта факультета физической культуры Московского государственного областного университета.

Рецензенты:

Сопов В.Ф. – отличник физической культуры и спорта РФ, кандидат психологических наук, профессор, зав.кафедрой психологии РГУФКСМиТ, академик Международной академии психологических наук.

Лапшин О.Б. – старший инструктор – методист ГБОУ ДОД СЧ «СДЮСШОР №63 «Смена», отличник физической культуры и спорта СССР, Заслуженный работник ФК РФ, Заслуженный тренер РСФСР по футболу, инструктор Международной Федерации Футбола.

Программа предназначена для педагогических работников образовательных организаций общего и среднего профессионального образования реализующих дополнительные общеразвивающие программы по физической культуре.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Будучи социально востребованным, дополнительное образование нуждается в пристальном внимании и поддержке со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя: проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;». Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 3. Статья 28.

В дополнение к основным, в области физической культуры и спорта реализуются дополнительные программы, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы). Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Глава 11. Статья 84.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. 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, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

Программа предусматривает условия реализации:

Способствует соблюдению рекомендаций СанПиН 2.4.4.1251- 03 «пошаговой и транспортной (30 минутной) доступности мест проведения занятий от места жительства и учебы».

Способствует выполнению Соглашения о взаимодействии между Министерством образования и науки Российской Федерации и Российским футбольным союзом № СОГ – 12/19 от 10 ноября 2011г. «развитию условий для физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной деятельности, в том

числе футбола, в образовательных учреждениях, за исключением учреждений дополнительного образования взрослых (далее образовательные учреждения), по следующим основным направлениям:

- Пропаганда физической культуры и спорта, в том числе футбола, здорового образа жизни в образовательных учреждениях;
- Создание условий для систематических занятий футболом, его спортивными дисциплинами и разновидностями (далее по тексту - футболом) среди обучающихся и воспитанников образовательных учреждений;
- совершенствование системы физкультурно-спортивных мероприятий по футболу в образовательных учреждениях;
- реализация мероприятий, направленных на максимальное привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом через организацию занятий футболом в общеобразовательных учреждениях;
- развитие международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта, в частности футбола, в образовательных учреждениях.

Цель программы: формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств футбола для укрепления и сохранения здоровья, воспитания профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в футбол;
- предусмотреть и отразить тенденции все возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся в зависимости от возраста и года подготовки с ежегодным изменением задач, объема и интенсивности, средств, контрольных нормативов;
- создание для обучающихся условий для занятий футболом по месту учебы и месту жительства.

Содержание данной программы дает возможность последовательно решать задачи физического воспитания детей на этапе обучения с 7 до 18 лет через занятия футболом в образовательных организациях в группах дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности.

При этом обучающимся, не прошедшим отбор для участия в тренировочном процессе по дополнительной предпрофессиональной программе направленной к освоению этапов спортивной подготовки, обеспечивается возможность заниматься футболом по месту учебы и жительства.

Тренировочные занятия в группах дополнительного образования строятся на основании программы и проводится весь учебный год в условиях образовательной организации. Начало и окончание учебного года устанавливается администрацией образовательной организации.

Расписание занятий составляется администрацией образовательной организации с учетом физиологических возрастных особенностей организма и установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся и обучения их по общеобразовательным дисциплинам. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп спортивно – оздоровительной направленности дополнительного образования по футболу и рассчитан на последовательное, постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки: «Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране и за рубежом, основах спортивной тренировки, правил игры в футбол, организация и проведение соревнований; «Правила безопасности» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности на тренировочных занятиях, спортивно - массовых мероприятиях и в обеспечении личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; «Психологическая подготовка» содержит материал дающий

возможность реализации важнейшего педагогического принципа индивидуального подхода; «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого обеспечивает всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляет здоровье, развивает основные физические качества; «Специальная физическая подготовка» представлены упражнения, которые, исходя из особенностей футбола и задач подготовки, с учетом характера игровой деятельности подразделяются на *неспецифические*, т.е. упражнения без мяча и *специфические*, т.е. упражнения с мячом, которые способствуют освоению современной техники футбола и умение применять ее в игре; «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка» включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, а так же специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом), которые позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики футбола, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности; «Интегральная подготовка» направлена на объединение, координацию и реализацию в условиях тренировочного процесса различных сторон подготовленности; «Соревновательная подготовка» содержит необходимое количество времени для приобретения всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков, приобретение соревновательного опыта; «Контрольные нормативы» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и реализуется поэтапно с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей организма в подростковом возрасте.

В реализации программы предусматривается самостоятельный подбор необходимого материала по соблюдению правил безопасности и теоретической подготовке для всех групп подготовки. Для групп 5 - 11 годов обучения предусматривается самостоятельный подбор упражнений и средств по общей, специальной физической и интегральной подготовке. При всем этом необходимо соблюдать дифференцированный подход к возрасту и подготовленности обучающихся.

Соблюдение методических принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, постепенного повышения требований, на которых должен строиться тренировочный процесс, дает возможность последовательно от года к году решать задачи по годам подготовки.

Условия зачисления в группы дополнительного образования

На спортивно – оздоровительный этап зачисляются дети и подростки с 7 - летнего возраста желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Требования к режиму деятельности детей

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен иметь санитарно-эпидемиологическое заключение СанПиН 2.4.4.1251-03 гл. VIII, п. 8.1.

Расписание занятий для групп дополнительного образования составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе обучающихся в общеобразовательных организациях. В этой связи необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- При зачислении в группу каждый обучающийся должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по футболу;

- посещение занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;
- предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;
- кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2 – х раз в неделю;
- между занятиями в общеобразовательной организации (не зависимо от обучения) и посещением тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
- начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание — не позднее 20.00 ч.;
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Рекомендуемый режим занятий в группах (Приложения 3 к СанПиН 2.4.4.1251-03):

- наполняемость: 10 оптимальная, 15 допустимая;
- число занятий в неделю: 2 - 3 раза;

- Продолжительность одного занятия: для обучающихся 7 -13 лет - 45 минут, для обучающихся 14-18 лет - 2 x 45 мин. с обязательным 10 минутным перерывом между ними для отдыха детей и проветривания помещений.

Нарушение санитарно-эпидемиологических правил и норм влечет дисциплинарную, административную и уголовную ответственность в соответствии с Федеральным законом «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» N 52-ФЗ от 30 марта 1999 г. (*Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. N 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03» п. 11.1*).

Группы могут быть одновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы 1- го года. Разделение детей по половой принадлежности в возрасте от 6 до 11 лет не предусматривается.

Наполняемость групп не рекомендуется превышать 15 человек. В случае снижения фактической посещаемости в течение года группы должны быть объединены или расформированы.

Медицинское обеспечение

Педагоги дополнительного образования должны проходить обязательные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медосмотры в установленном порядке.

Медицинское наблюдение за обучающимися проводится не реже 2 - х раз в год.

После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача.

В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи.

В спортивном зале должны иметься носилки. Персонал и педагог дополнительного образования должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

Проверка и оценивание подготовленности

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовки, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет па качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося,

достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

В разделе «Контрольные нормативы» (Таблица 4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) представлены упражнения, по результатам которых оценивается уровень развития одного из качеств по 5 - бальной шкале оценок.

По сумме баллов, набранных по видам подготовки, судят об уровне подготовленности:

1. По общей физической подготовке (ОФП);
2. По специальной физической подготовке (СФП);
3. По технической подготовке (ТП).

По сумме баллов, набранных по всем видам подготовки (ОФП, СФП, ТП), оценивается интегральный уровень подготовленности (Таблица 1).

Таблица 1

Интегральный уровень подготовленности

Уровень подготовленности	Оценка	Количество оцениваемых упражнений (тестов)						
		2	3	4	5	6	7	8
		Сумма баллов						
Очень высокий	Отлично	10 - 9	15 - 14	20 - 18	25 - 23	30 - 28	35 - 32	40 - 36
Высокий	Хорошо	8 - 7	13 - 11	17 - 15	22 - 18	27 - 21	31 - 25	35 - 28
Выше среднего	Посредственно	6 - 5	10 - 8	14 - 11	17 - 13	20 - 15	24 - 18	27 - 20
Средний	Удовлетворительно	4 - 3	7 - 5	10 - 7	12 - 9	14 - 10	17 - 11	19 - 12
Ниже среднего	Неудовлетворительно	2 - 1	4 - 3	6 - 4	8 - 5	9 - 6	10 - 7	11 - 8
Низкий	Плохо	1 - 0	2 - 0	3 - 0	4 - 0	5 - 0	6 - 0	7 - 0

Педагогический контроль является одной из форм оценки уровня подготовленности:

Оперативный контроль - проводится для определения подготовленности обучающихся в период возобновления обучения после длительного перерыва или как предварительная проверка двигательных умений, навыков и уровня развития специальных физических способностей.

Текущий контроль – проводится для определения степени решения обучающимися каждой конкретной учебной задачи стоящей перед ними на тренировочном занятии или как специальная организованная проверка двигательного умения выполнить двигательное действие в полном объеме изученных технических требований после этапа углубленного разучивания.

Этапный контроль – проводится для установления степени соответствия усвоенной обучающимися predetermined конечной целью периода обучения или как специально организованная проверка двигательного навыка и измерения уровня физических и технических способностей.

При оценки результатов обучающихся в развитии физических способностей и технической подготовки на начало учебного года (результаты оперативного контроля) сравнивают с показателями на конец учебного года (результаты этапного контроля) и по результатам динамики уровня подготовленности оценивают деятельность педагога дополнительного образования и обучающихся (Таблица 2).

Таблица 2

Динамика уровня подготовленности

Изменение уровня подготовленности	Количество сравниваемых показателей						
	2	3	4	5	6	7	8
	Изменение по сумме баллов						
Существенное повышение	+ 3	+ 4	+ 6	+ 8	+ 9	+ 10	+ 12

Повышение	+ 2	+ 3	+ 4	+ 5	+ 6	+ 7	+ 8
Изменений нет	+1,99	+2,99	+3,99	+4,99	+5,99	+6,99	+7,99
	-1,99	-2,99	-3,99	-4,99	-5,99	-6,99	-7,99
Снижение	-2	-3	-4	- 5	- 6	- 7	- 8
Существенное снижение	- 3	- 4	- 6	- 8	- 9	- 10	- 15

Если отсутствует положительная динамика уровня подготовленности обучающегося, то необходимо проанализировать его посещаемость и причины отсутствия тренировочных занятий, правильность составления тематического плана и его фактическое исполнение, материально – технические (обеспечение местом проведения, в достаточном количестве необходимого оборудования и инвентаря), условия проведения тренировочных занятий.

Учебно – тематический план

Планирование - это предвидение конечной цели и ее достижение. Необходимым условием эффективного управления подготовкой обучающихся является правильное планирование, которое дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач. Разносторонняя подготовленность обучающихся достигается благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок.

В данной программе для подготовки предлагается перспективное (одиннадцать лет) планирование, которое представлено в таблице 3.

Таблица 3

Учебно – тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Год подготовки										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий										
2.	Правила безопасности	По мере необходимости										
3.	Психологическая подготовка	В процессе занятий										
4.	Общая физическая подготовка	$\frac{37}{56}$	$\frac{28}{44}$	$\frac{25}{37}$	$\frac{25}{35}$	$\frac{15}{22}$	$\frac{15}{22}$	$\frac{25}{38}$	$\frac{25}{38}$	$\frac{25}{38}$	$\frac{23}{34}$	$\frac{23}{34}$
5.	Специальная физическая подготовка	$\frac{6}{8}$	$\frac{7}{10}$	$\frac{9}{14}$	$\frac{11}{17}$	$\frac{12}{19}$	$\frac{12}{19}$	$\frac{28}{43}$	$\frac{28}{43}$	$\frac{28}{43}$	$\frac{23}{34}$	$\frac{23}{34}$
6.	Техническая подготовка	$\frac{24}{36}$	$\frac{25}{38}$	$\frac{22}{33}$	$\frac{22}{30}$	$\frac{16}{24}$	$\frac{16}{24}$	$\frac{24}{36}$	$\frac{24}{36}$	$\frac{24}{36}$	$\frac{20}{38}$	$\frac{20}{38}$
7.	Тактическая подготовка	$\frac{3}{4}$	$\frac{7}{10}$	$\frac{9}{14}$	$\frac{10}{15}$	$\frac{13}{23}$	$\frac{13}{23}$	$\frac{23}{34}$	$\frac{23}{34}$	$\frac{23}{34}$	$\frac{20}{38}$	$\frac{20}{38}$
8.	Интегральная подготовка		$\frac{1}{2}$	$\frac{2}{3}$	$\frac{2}{3}$	$\frac{4}{6}$	$\frac{4}{6}$	$\frac{25}{38}$	$\frac{25}{38}$	$\frac{25}{38}$	$\frac{32}{40}$	$\frac{32}{40}$
3.	Контрольные нормативы	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$
9.	Соревновательная подготовка	$\frac{2}{2}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{3}{5}$	$\frac{4}{6}$	$\frac{10}{12}$	$\frac{10}{12}$	$\frac{16}{25}$	$\frac{16}{25}$	$\frac{16}{25}$	$\frac{24}{30}$	$\frac{24}{30}$
10.	Всего часов в год: 2 тренировки в неделю 3 тренировки в неделю	$\frac{72}{108}$	$\frac{72}{108}$	$\frac{72}{108}$	$\frac{72}{108}$	$\frac{72}{108}$	$\frac{72}{108}$	$\frac{144}{216}$	$\frac{144}{216}$	$\frac{144}{216}$	$\frac{144}{216}$	$\frac{144}{216}$

Успех перспективного планирования зависит не только от правильного выбора направления тренировочной работы, но и от глубокого анализа содержания подготовки в предшествующие годы. Для этого необходимо использовать годовое (на этап или год обучения), текущее (месячное) и оперативное (поурочное) планирование. Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание, раскрываются объем и средства подготовки. На основании годовых и месячных планов разрабатывают конспекты отдельных занятий (уроков), которые являются основной формой тренировки. Планирование годичного цикла тренировки обучающихся определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа подготовки. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется с учетом возраста занимающихся и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Планируя,

тренировочный процесс на очередной год определяются конкретные задачи по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, которые следует решить в процессе занятий. В зависимости от поставленных задач вносятся необходимые уточнения в примерный годовой учебный план распределение программного материала и тематический план тренировочной работы распределения учебных часов на месяц. Из программы подбирается соответствующий учебный материал, определяется дозировка тренировочных и соревновательных нагрузок, контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

Крайне важно определить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся, причины невыполнения ими тех или иных показателей. Большую помощь в обеспечении преемственности перспективных планов оказывает систематически проводимый комплексный контроль.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

(для всех групп по годам обучения)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.

Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме утомления, переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных, но объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

Тема 8. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию. Разбор по DVD и видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий - урок. Понятие о построении урока, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 13. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или не выполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Правила безопасности

(для всех групп по годам обучения)

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой врачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом. Правила поведения во время просмотра игр различного ранга.

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

I. ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ)

Психологическая подготовка

(для всех групп по годам обучения на ознакомительном этапе)

Младший школьный возраст охватывает период от 7 до 11 лет. *Ведущая деятельность* – учебная деятельность. *Социальная ситуация развития* – поступление в школу, совместная со сверстниками деятельность учения. *Ведущие новообразования* – произвольность, внутренний план действий, рефлексия, самоконтроль, развитие самосознания. В процессе проведения занятий необходимо создать у детей ориентацию (установку) на решение задач, а не создание лично - престижную установку.

Первая установка достигается настроением на усилия, на усердную работу и конкретные личные достижения, на разбор ошибок, которые являются частью учебного процесса и на то, чтобы каждому игроку дать почувствовать, что он играет важную роль в команде.

Вторая установка возникает в процессе сосредоточения внимания на том, что надо превзойти своих друзей по команде, невозможностью совершить ошибку и представлением, что только «звезды» вознаграждаются.

Когда ребенок ориентирован на задачу, то личные достижения он связывает с совершенствованием или стремлением соответствовать уровню требований, которые вызывают у него чувство успеха.

Когда ребенок ориентирован на личностно - престижную установку то личные достижения он связывает, прежде всего, с представлением о том, что спортивный успех достигается только способностями или же незаконными способами (такими, как попытка обмануть педагога, агрессивное поведение по отношению к окружающим). Дети с личностно - престижными установками либо будут сомневаться в своих способностях («Зачем этим заниматься, если у меня нет того, что требуется?») или будут увлекаться обманной тактикой.

1-й год подготовки

Задачи:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- комплектование учебных групп;
- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и гибкости;
- первоначальное обучение формирования правильных движений футболиста без мяча;
- первоначальное обучение основным приемам техники владения мячом и с основными способами их выполнения;
- освоение основ индивидуальной и групповой тактики игры в футбол;
- участие в соревнованиях по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам;
- первоначальное обучение выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей физической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно».

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения - основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время (игра). Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование осанки, профилактике плоскостопия. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием.

Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Упражнения с мячом, скакалкой, гимнастической палкой.

Броски набивного мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись; перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 60 м. Высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг). Равномерный и переменный бег до 500м., дозированный бег по пересеченной местности.

Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит». Подвижные игры неспецифическими средствами футбола. Подвижные игры специфическими средствами футбола. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини - футбол. Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

Лыжная подготовка.

Прогулки, подъемы, спуски, повороты.

Плавание.

Плавание произвольным стилем.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости.

Неспецифические. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».

Специфические. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Техническая подготовка

Техника владения мячом

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. *Первоначальное обучение.* Удары по мячу ногой правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по мячу головой. *Первоначальное обучение.* Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка с места по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении.

Остановка мяча. *Первоначальное обучение.* Остановка мяча: катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. *Первоначальное обучение.* Ведение мяча: серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров.

Обманные движения. *Первоначальное обучение.* Обманные движения: с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево.

Отбор мяча. Первоначальное обучение. Отбор мяча: отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Первоначальное обучение. Вбрасывание мяча из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»; Спортивные игры с элементами ручного мяча, баскетбола по упрощенным правилам. Эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Соревновательная подготовка

Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам.

Контрольные нормативы 1 – го года подготовки представлены в таблице 4.

Таблица 4

Контрольные нормативы 1-го года обучения

Специализация и направленность		Вид и № упражнения	7 лет					8 лет				
			Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	Скорость	1.Бег 10 м (сек)	-	-	-	-	-	2,8	2,6	2,4	2,3	2,2
		2.Бег 30 м (сек)	7,5	7,3	7,1	6,2	5,6	6,0	5,9	5,7	5,5	5,3
		3.Бег 50 м (сек)	-	-	-	-	-	8,8	8,7	8,6	8,4	8,2
		4.Бег 60 м (сек)	-	-	-	-	-	10,6	10,5	10,3	10,1	9,9
	Скоростная выносливость	5.Челночный бег 3 x 10 м (сек)	11,2	10,8	10,6	10,3	9,9	10,1	10,0	9,8	9,5	9,1
		6.Бег 300 м (сек)	-	-	-	-	-	70	68	66	64	62
	Выносливость	7.Бег 6 мин (м)	700	750	900	950	1000	700	750	850	950	1100
	Скоростно силовая	8.Прыжок в длину с места(см)	100	115	135	140	155	120	130	140	155	160
		9.3х-кратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	390	400	410	420	430
Сила	11.Подтягивание на перекладине (раз)	1	1	2	3	4	1	1	2	3	4	
Специальная физическая подготовка	Скоростно-силовая	12.Вбрасывание мяча руками (м)	-	-	-	-	-	4	5	6	7	8
		13.Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов правой и левой ногами	-	-	-	-	-	16	18	20	22	24
	Скорость	14.Бег30м ведением мяча (сек)	-	-	-	-	-	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8
Техническая подготовка	15.Удары на точность по воротам (м)		-	-	-	-	-	0	1	2	3	4
	16. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		-	-	-	-	-	12,8	12,6	12,4	12,1	12,0
	17. Жонглирование мячом (раз)		-	-	-	-	-	2	3	4	5	6

Задачи:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- комплектование учебных групп;
- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и гибкости;
- первоначальное обучение техники передвижения;
- первоначальное обучение приемам техники владения мячом и с основными способами их выполнения, с дальнейшим расширением круга изучаемых приемов и способов;
- первоначальное обучение основам индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- углубленное обучение основам командной тактики игры в футбол;
- участие в соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини – футболу;
- первоначальное обучение в выполнении тестовых упражнений по выполнению требований по специальной физической подготовке;
- углубленное обучение в выполнении тестовых упражнений по выполнению требований по общей физической подготовке;
- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей и специальной физической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно».

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивным мячом: масса мяча 1 кг. Броски мяча друг другу двумя руками, из-за головы, снизу - вверх. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения: длинный кувырок вперед, перекаты в группировки, через правое, левое плечо. Стойка на лопатках. «Полушпагат».

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Старты из различных исходных положений. Бег на 10, 15, 20, 30 м., бег приставным и скрестным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра. Прыжки на двух ногах с высоким подниманием бедра. Прыжки со скакалкой. Толкание набивного мяча (1кг) от груди, вперед, вверх.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол.

Лыжная подготовка.

Прогулки, подъемы, спуски, повороты.

Плавание.

Плавание произвольным стилем.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Специфические. Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча. Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам». Эстафеты: с элементами акробатики, бега, прыжками, метанием в цель и на дальность. Подвижные игры неспецифическими средствами футбола.

Специфические. Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры специфическими средствами футбола.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега на 360° через левое и правое плечо. Прыжки вверх, вверх - вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

Техническая подготовка

Удары по мячу ногой. *Первоначальное обучение.* Удары по мячу ногой: правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

Удары по мячу головой. *Первоначальное обучение.* Удары по мячу головой серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность.

Остановка мяча. *Первоначальное обучение.* Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы - на месте; летящего мяча внутренней и внешней стороной стопы, и грудью - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. *Первоначальное обучение.* Ведение мяча: серединой подъема, носком: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров. Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке.

Обманные движения. *Первоначальное обучение.* Финт, после замедления бега или остановки — неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); ложный замах ногой для сильного удара по мячу - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. *Первоначальное обучение.* Отбор мяча: выбор момента для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. *Первоначальное обучение.* Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шага; точно и своевременно выполнить вбрасывание в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника вратаря

Первоначальное обучение. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места.

Тактическая подготовка

Упражнения для развития умения «видеть поле»: выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. *Индивидуальные действия с мячом:* целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Групповые действия: точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Командные действия: выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.

Групповые действия: взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинации «стенка». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия: организация обороны по принципу персональной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам). Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, применяя в них изученный программный материал.

Тактика вратаря: организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказ партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. *Первоначальное обучение.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. *Первоначальное обучение.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. *Первоначальное обучение.* Правильное расположение на футбольном поле. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинации «стенка». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Организация обороны по принципу персональной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам). Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, применяя в них изученный программный материал.

Тактика вратаря

Первоначальное обучение. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказ партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

Интегральная подготовка

Упражнения интегрального характера: передачи мяча в парах в движении с последовательным ударом по цели. Передачи мяча в тройках в движении с последовательным ударом по цели. Игры: 2 против 1, 3 против 1, 4 против 2. Организация атаки при использовании противником обороны по принципу персональной и организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке флангом и через центр, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника флангом и через центр. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные умения по заданию тренера.

Соревновательная подготовка

Участие во внутри школьных соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини – футболу.

Контрольные нормативы 2 –го года подготовки представлены в таблице 5.

Таблица 5

Контрольные нормативы 2-го года обучения

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	8лет					9 лет					
		Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовка	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скорость	1.Бег 10 м (сек)	2.8	2.6	2.4	2.3	2,2	2,8	2,6	2,4	2,3	2,2
		2.Бег 30 м (сек)	6.0	5.9	5,7	5.5	5.3	5.9	5,8	5,6	5,4	5,2
		3.Бег 60 м (сек)	10,6	10,5	10,3	10,1	9,9	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7
	Скоростная выносливость	4.Челночный бег 3 х 10 м (сек)	10.1	10,0	9,8	9,5	9,1	10,0	9,8	9.5	9,1	8,8
		5.Челночный бег 120 м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		6.Бег 300 м (сек)	70	68	66	64	62	66	65	64	63	62
	Выносливость	7.Бег 6 мин(м)	700	850	900	1000	1100	750	850	950	1100	1150
	Скоростно-силовая	8.Выпрыгивание по Абалакову (см)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		9.Прыжок в длину с места(см)	120	130	140	155	160	130	135	145	160	165
		10. 3-х – кратный прыжок (см)	390	400	410	420	430	400	410	420	430	440
11.Многоскоки 8-ми кратные (м)		9,0	9,3	9,5	10,0	10,5	9,5	9,7	10,0	10,5	11,0	

	Сила	12.Подтягивание на перекладине (раз)	1	1	2	3	4	1	2	3	4	5
Специальная физическая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>											
	Скоростно - силовая	13.Вбрасывание мяча руками (м)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10
	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скоростно - силовая	14.Удары по мячу на дальность(м)	16	18	20	22	24	20	22	24	26	28
	Скорость	15.Бег 30м сведением мяча (сек)	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,0	6,9	6,8	6,7	6,5
Техническая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>											
		16.Удары по воротам на точность по воротам на точность (м)	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5
		17. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	12,8	12,6	12,4	12,1	12,0	10,2	10,1	9,9	9,7	9,5
		18.Жонглирование мячом (раз)	2	3	4	5	6	3	4	5	6	8

3-й год подготовки

(Краткое повторение пройденного материала за 2-й год подготовки)

Задачи:

- продолжение комплектования учебных групп;
- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и гибкости;
- первоначальное и углубленное обучение техники передвижения;
- первоначальное и углубленное обучение приемам техники владения мячом и с основными способами их выполнения, с дальнейшим расширением круга изучаемых приемов и способов;
- первоначальное и углубленное обучение индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини - футбол;
- участие в соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини – футболу;
- углубленное обучение в выполнении тестовых упражнений по выполнению требований по специальной физической подготовке;
- закрепление выполнения тестовых упражнений по выполнению требований по общей физической подготовке;
- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей и специальной физической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно».
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения в равновесии: ходьба широким шагом, с хлопком поднятой ногой. Висы: на согнутых руках. Упражнения с помощью

партнера (пассивные наклоны, отведение рук до предела). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Упражнения с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения.

Гимнастика с элементами акробатики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров). Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.

Спортивные игры.

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

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах основными стилями, подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Плавание.

Плавание произвольным стилем без учёта времени на 25, 50, 100 м и более.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Неспецифические. Ускорение до 20-30 м., догоняя летящий мяч; пробегание отрезков (15-20м) на скорость из различных исходных положений; ускорение по кругу; бег змейкой на скорость; бег по разметкам с изменением длины и частоты шагов; бег за лидером; в различном темпе под звуковые сигналы, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, приставными, скрестным шагом.

Специфические. Встречные эстафеты с ведением мяча правой, левой ногой.

Специальные упражнения для развития быстроты: Спортивные игры по упрощённым правилам: баскетбол, мини - волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Неспецифические. Упражнения с набивными мячами, гантелями, на тренажерном оборудовании. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с резиновым амортизатором и др. Многоскоки с ноги на ногу; с двух на две, тройной и пятерной с места, многократные до 10 раз. Выпрыгивание вверх из приседа. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Многократные броски набивного мяча весом до 2 кг вверх в прыжке и ловля (мяч зажат спотами ног).

Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Прыжки со скакалкой два вращения – один прыжок; жонглирование теннисных мячей (2-3 шт.). Подвижные игры: «Караси и щука», «Третий лишний», «День» и «ночь», «Пустое место», «Волк во рву», «Салки простые», «Белые медведи». Подвижные игры неспецифическими средствами футбола.

Специфические. Жонглирование футбольного мяча правой, левой ногой в движении; жонглирование правой, левой ногой, стоя на одной ноге, сохраняя равновесие. Подвижные игры специфическими средствами футбола.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. лыжная подготовка: попеременный двушажный ход без палок и с палками. Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках, передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью. Плавание. Кроссовая подготовка.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки вверх, вверх - вперед, двумя ногами с места.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. *Первоначальное обучение.* Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходудвигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. *Первоначальное обучение.* Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Тоже только с пассивным и активным сопротивлением. Удар по воротам головой после фланговой передачи.

Остановка мяча. *Первоначальное обучение.* Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. *Первоначальное обучение.* Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. *Первоначальное обучение.* Имитация передачи партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. *Первоначальное обучение.* Отбор мяча в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. *Первоначальное обучение.* Вбрасывание мяча на точность с разбега: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру.

Техника вратаря

Первоначальное обучение. Прием мяча хватом снизу, сверху на месте и в движении (катящегося

И летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону). Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат после приставного шага, скачком влево или вправо с мячом и без мяча. Выбивание мяча от ворот с места на точность. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. *Первоначальное обучение.* Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. *Первоначальное обучение.* Применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, применяя изученные финты в

зависимости от игровой ситуации. Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Взаимодействие с партнерами при равном соотношении с соперником, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие двух и трех игроков. Комбинации в парах: «скрещивание». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. *Первоначальное обучение.* Закрепление умения в «перехвате» мяча. Противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «скрещивание». Закрепление умения взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Закрепление умения организации и построение «стенки».

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. *Углубленное разучивание* и закрепление. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, применяя в них изученный программный материал.

Тактика вратаря

Закрепление умения организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

Интегральная подготовка

Упражнения интегрального характера: передачи мяча в парах в движении с использованием комбинации «скрещивание» с последовательным ударом по цели. Игры: 2 против 1, 3 против 1,4 против 2 с целевыми заданиями. Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты и организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке от ворот, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника от своих ворот. Обучение игре в квадратах 3 х3, 4х4, 5х5 с одним нейтральным.

Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные навыки по заданию тренера.

Соревновательная подготовка

Участие во внутришкольных соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини – футболу.

Контрольные нормативы 3 –го года подготовки представлены в таблице 6.

Таблица 6

Контрольные нормативы 3-го года подготовки

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	9 лет					10 лет					
		Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовка	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скорость	1.Бег 10 м (сек)	2,8	2,6	2,4	2,3	2,2	2,7	2,5	2,3	2,2	2,1
		2.Бег 30 м (сек)	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2	5,8	5,7	5,5	5,3	5,0
		3.Бег 60 м (сек)	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5
	Скоростная выносливость	4.Челночный бег 3 х 10 м (сек)	10,0	9,8	9,5	9,1	8,8	9,8	9,5	9,1	8,8	8,6
		5.Челночный бег 120 м (сек)	-	-	-	-	-	29,9	29,6	29,3	29,1	28,9
6.Бег 300 м (сек)		66	65	64	63	62	64	63	62	61	60	

	Выносливость	7.Бег 6 мин(м)	750	850	950	1100	1150	850	950	1050	1150	1200	
	Скоростно-силовая	8.Выпрыгивание по Абалакову (см)	-	-	-	-	-	33	34	35	36	37	
		9.Прыжок в длину с места(см)	130	135	145	160	165	130	140	155	165	175	
		10.3-х – кратный прыжок (см)	400	410	420	430	440	410	420	430	440	460	
		11.Многоскоки 8-ми-кратные(м)	9,5	9,7	10,0	10,5	11,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	
	Сила	12.Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Специальная физическая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>												
	Скоростно силовая	-	13.Вбрасывание мяча руками (м)	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12
	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>												
	Скоростно силовая	-	14.Удары по мячу на дальность(м). Сумма ударов пр. и лев. ногой	20	22	24	26	28	26	28	30	32	34
	Скорость		15.Бег 30м сведением мяча (сек)	7,0	6,9	6,8	6,7	6,5	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
Техническая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>												
			16.Удары по воротам на точность по воротам на точность (м)	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6
			17. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	10,2	10,1	9,9	9,7	9,5	10,0	9,9	9,7	9,5	9,3
			18.Жонглирование мячом (раз)	3	4	5	6	8	3	5	6	7	8

4-й год подготовки

(Краткое повторение пройденного материала за 3-й год подготовки)

Задачи:

- продолжение комплектования учебных групп;
- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и гибкости;
- первоначальное обучение техники передвижения;
- первоначальное и углубленное обучение приемам техники владения мячом;
- первоначальное обучение индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини - футбол;
- участие в соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини – футболу;
- закрепление выполнения контрольных нормативов по выполнению требований по общей и специальной физической подготовке;
- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей и специальной физической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно»;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения.

Упражнения в равновесие: с перешагиванием скакалки, быстрая ходьба. Висы: согнувшись. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (мост, шпагат). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с использованием различного спортивного инвентаря и предметов. Комплексы упражнений с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой, в ограниченном пространстве (коридор, бревно, канат, скамейка).

Упражнения с набивным мячом: наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову.

Акробатические упражнения.

Закрепление навыков выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. Из стойки на лопатках, перекатом, назад, в стойку на коленях. Разнонаправленные движения руками и ногами. Перекаты в стороны назад через правое, левое плечо. Прыжки на батуте.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Низкий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный бег до 6 минут, ускорение на дистанции 15, 20, 30 метров, встречная эстафета. Бег на 30 и 60 метров на результат, метание малого мяча из-за головы, через плечо, с разбега, на дальность, в цель.

Спортивные игры.

Спортивные игры: волейбол, теннисбол по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах основными стилями, подъёмы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

Плавание.

Освоение одного из стилей плавания.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Неспецифические. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Неспецифические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Специфические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Для вратарей.

Специфические. Повторное непрерывное выполнение в течение 5 – 12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Бег с изменением направления. Бег боком и спиной вперед (наперегонки).

Специфические. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Жонглирование мяча различными частями тела в движении на расстоянии 10- 15 м.

Упражнения на развитие силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Бег прыжками. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, песку. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости

Бег равномерный и переменный на 1000м. Кросс для девочек от 1000 до 1500м, для мальчиков от 1500 до 2000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 2 минут до 12минут. Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горок, прохождение дистанции до 2000 без учета времени.

Подвижные игры и эстафеты.

«Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту». Комбинированные эстафеты.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

Неспецифические. Бег: бег по прямой и с изменением направления, бег спиной вперед, крестным шагом. Прыжки вверх - вправо, вверх - влево, толчком одной ноги с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановка во время бега, выпадом и прыжком.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. *Первоначальное обучение.* Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема. Рациональное использование ударов по мячу, ведение мяча, остановка от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности.

Удары по мячу головой. *Первоначальное обучение.* Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот.

Остановка мяча. *Первоначальное обучение.* Остановка мяча опускающегося серединой подъема; внешней стороной стопы; бедром; грудью. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Ведение мяча. *Первоначальное обучение.* Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения и т.д. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. *Первоначальное обучение.* При ведении мяча показ ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча; при ведении мяча показ ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, затем неожиданным рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой под себя, затем рывком уйти вперед с мячом; при ведении

неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. *Первоначальное обучение.* Применение необходимых способов отбора мяча в зависимости от конкретной ситуации.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. *Первоначальное обучение.* Применение необходимых способов вбрасывание мяча в зависимости от конкретной ситуации.

Техника вратаря

Первоначальное обучение. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. *Первоначальное обучение.* Умение оценивать ситуацию и своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. *Первоначальное обучение.* Выполнение передачи на точность после остановки, ведения и обманных движений на различных участках футбольного поля.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинация «пропуск мяча». Комбинация «пас на третьего». Стандартные положения.

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. *Первоначальное обучение.* Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию и в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильное расположение игроков при выполнении противником стандартных положений.

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот.

Интегральная подготовка

Упражнения интегрального характера: передачи мяча в тройках в движении с использованием комбинации «скрещивание», «стенка» с последовательным ударом по цели. Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты с использованием комбинаций «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча», «пас на третьего» и организация обороны по принципу комбинированной защиты. Обучение игре в квадратах 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 с двумя нейтральными.

Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, используя полученные навыки по заданию тренера.

Соревновательная подготовка

Участие во внутри школьных соревнованиях по физической, технической подготовке (контрольные нормативы) и мини-футболу.

Контрольные нормативы 4-го года подготовки представлены в таблице 7.

Контрольные нормативы 4-го года подготовки

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	10лет					11 лет					
		Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовка	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скорость	1.Бег 10 м (сек)	2,7	2,5	2,3	2,2	2,1	2,6	2,4	2,2	2,1	2,0
		2.Бег 30 м (сек)	5,8	5,7	5,5	5,3	5,0	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
		3.Бег 60 м (сек)	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	10,0	9,8	9,7	9,5	9,3
	Скоростная выносливость	4.Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,8	9,5	9,1	8,8	8,6	29,2	28,9	28,7	28,4	28,2
		5.Челночный бег 120 м (сек)	29,9	29,6	29,3	29,1	28,9	44,7	44,4	44,1	43,9	43,7
		6.Бег 300 м (сек)	64	63	62	61	60	63	62	61	59	57
	Выносливость	7.Бег 6 мин(м)	850	950	1050	1150	1200	1100	1150	1200	1300	1400
	Скоростно-силовая	8.Выпрыгивание по Абалакову (см)	33	34	35	36	37	33	34	35	36	37
		9.Прыжок в длину с места(см)	130	140	155	165	175	140	150	165	175	185
		10.3-х - кратный прыжок (см)	410	420	430	440	460	450	460	480	505	525
		11.Многоскоки 8-ми-кратные (м)	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	-	-	-	-	-
Сила	12.Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6	
Специальная физическая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>											
	Скоростно силовая -	13.Вбрасывание мяча руками (м)	8	9	10	11	12	9	10	11	13	15
	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скоростно силовая -	14.Удары по мячу на дальность(м). Сумма ударов пр. и лев. ногой	26	28	30	32	34	32	34	36	38	40
	Скорость	15.Бег 30м сведением мяча (сек)	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
Техническая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>											
		16.Удары по воротам на точность по воротам на точность (м)	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7
		17. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10,0	9,9	9,7	9,5	9,3	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6
		18.Жонглирование мячом(раз)	3	5	6	7	8	4	5	7	9	10
	<i>Для вратарей</i>											
	19.Выбрасывание мяча рукой на дальность(м)	-	-	-	-	-	14	15	16	17	18	

II. БАЗОВЫЙ ЭТАП (УГЛУБЛЕННОЕ РАЗУЧИВАНИЕ)

Психологическая подготовка

(для всех групп по годам обучения базового этапа)

Средний школьный возраст (с 11 до 15 лет) принято в психологии называть отроческим, или подростковым. В подростковом возрасте происходит своеобразный переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, который пронизывает все стороны развития подростка. *Ведущая деятельность* – интимно – личные отношения. *Социальная ситуация развития* – максимальная ориентация на сверстников. *Ведущие новообразования* – чувство «взрослости», половая «идентификация».

Процесс формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить *неравномерно*, из-за чего в подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое».

Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым.

Подростковый возраст характеризуется, прежде всего, тем, что первая его часть является предпубертатным, а вторая — пубертатным периодом. Этим определяются многие особенности формирования физиологических систем организма, особенно тех, которые связаны с физической деятельностью.

В этом возрасте начинают проявляться все закономерности полового диморфизма, проявляющегося в основном в появлении различий в физическом развитии мальчиков и девочек. У мальчиков раньше наступает сенситивный период в развитии не только физических, но и интеллектуальных качеств. По отношению к психомоторным качествам обнаруживается достаточно очерченный интегральный возрастной период, то есть период развития всех без исключения качеств.

Из исследований, связанных с возрастным развитием подростков, представляют особый интерес те, в которых показаны особенности самосознания подростков и самооценки собственного «Я», физический компонент самооценки, образ физического «Я» имеют кардинальное значение как один из факторов воспитания подростков.

В подростковом возрасте ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками.

Возраст характеризуется перестройкой мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), интеллектуальной сферы (в частности, появляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и жизненных планов), сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, но более всего — личностной сферы, самосознания.

Общая физическая подготовка

(основные средства для всех групп по годам обучения)

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на багете.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры.

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

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах основными стилями, подъёмы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

Плавание.

Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учёта времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка

(основные средства для всех групп по годам обучения)

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости.

Неспецифические. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т. п.

Специфические. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Неспецифические. Ускорение под уклон 3 – 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т. п.

Специфические. Обводка препятствий на скорость с мячом. Переменный бег с ведением мяча на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

Неспецифические. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления).

Специфические. Бег с мячом (ведение мяча): с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.); «челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники владения мячом в быстром темпе.

Для вратарей.

Неспецифические. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Специфические. Рывки на 5 – 15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лёжа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Неспецифические. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Специфические. Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратарей.

Неспецифические. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 – 8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Специфические. Броски футбольного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Неспецифические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Специфические. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) Большой интенсивности.

Для вратарей.

Специфические. Повторное непрерывное выполнение в течение 5 – 12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Неспецифические. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п.

Специфические. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратарей.

Неспецифические. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд с

разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Специфические. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

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

Прыжки: с места и разбега толчком одной и двумя ногами; вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево.

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

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

Для вратарей.

Неспецифические. Прыжки в сторону с падением перекатом.

5 -й год подготовки

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скорости бега, ловкости и координации движений, общей выносливости;
- освоение основ технических приемов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- участие в соревнованиях по футболу;
- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей физической, специальной и технической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно»;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. *Углубленное разучивание.* Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой.

Удары по мячу головой. *Первоначальное обучение.* Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

Углубленное разучивание: Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

Остановка мяча. *Углубленное разучивание.* Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью.

Первоначальное обучение. Остановка животом. Остановка головой.

Ведение мяча. *Углубленное разучивание.* Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. *Углубленное разучивание.* Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом в перед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с

дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Первоначальное обучение. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Первоначальное обучение. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

Техника вратаря

Углубленное разучивание. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. *Углубленное разучивание.* Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. *Углубленное разучивание.* Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. *Углубленное разучивание.* Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения.

Командные действия. *Углубленное разучивание.* Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. *Углубленное разучивание.* Оценка целесообразности той или иной позиции.

Групповые действия. *Углубленное разучивание.* Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Быстрое перестроения от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря

Углубленное разучивание. Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот.

Интегральная подготовка

Упражнения, направленные на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих по физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по футболу.

Контрольные нормативы 5 – го года подготовки представлены в таблице 8

Контрольные нормативы 5-го года подготовки

Специализация и направленность		Вид и № упражнения	11 лет					12 лет				
			Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	Скорость	1. Бег 10м (сек)	2,6	2,4	2,2	2,1	2,0	2,5	2,3	2,1	2,0	1,9
		2. Бег 30 (сек)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8
		3. Бег 60 м (сек)	10,0	9,8	9,7	9,5	9,3	9,8	9,5	9,3	9,0	8,8
	Скоростная выносливость	4. Челночный бег 120 м(сек)	29,2	28,9	28,7	28,4	28,2	27,6	27,4	27,1	26,8	26,6
		5. Челночный бег 180 м (сек)	44,7	44,4	44,1	43,9	43,7	42,2	41,9	41,6	41,3	41,1
		6. Бег 300м (сек)	63	62	61	59	57	61	60	5	57	55
		7. Бег 400м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выносливость	8. Бег 6 мин (м)	1100	1150	1200	1300	1400	1200	1250	1300	1400	1500
		9. Тест Купера 12 мин (м) Нападающий Защитник Полузащитник Вратарь	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Скоростно - силовая	10. Выпрыгивание по Абалакову (см)	33	34	35	36	37	36	37	38	39	40
		11. Прыжок в длину с места(см)	140	150	165	175	185	160	170	185	190	200
		12. 3 х –кратный прыжок (см)	450	460	480	505	525	480	490	500	520	545
	Сила	13.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7
Специальная физическая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>											
	Скоростная выносливость	14. Бег 5х30м с ведением мяча(сек)	-	-	-	-	-	38,0	36,0	33,0	31,0	29,0
	Скоростно-силовая	15. Вбрасывание мяча руками (м)	9	10	11	13	15	10	11	12	15	17
	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скоростно-силовая	16. Удар мяча на дальность сумма ударов пр.	32	34	36	38	40	34	38	42	46	50
Скорость	17. Бег 30м ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	
Техническая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>											
		18. Удары по воротам на точность (кол-во раз)	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8
		19. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам(сек)	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,0	9,8	8,8	8,6	8,4
		20. Жонглирование мячом (кол-во раз)	4	5	7	9	10	7	9	11	12	14
	<i>Для вратарей</i>											
		21. Доставка подвешенного мяча кулаком (см)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		22. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	23. Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	14	15	16	17	18	15	16	17	18	19	

6 - й год подготовки

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скорости бега, ловкости и координации движений, общей выносливости;
 - освоение основ технических приемов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
 - освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол;
 - освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
 - участие в соревнованиях по футболу;

- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей физической, специальной и технической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно»;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. *Первоначальное обучение.* Удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удар средней частью подъема по катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. *Удары по мячу ногой* пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой.

Удары по мячу головой. *Углубленное разучивание.* Применение необходимого способа удара по мячу головой без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот.

Остановка мяча. *Первоначальное обучение.* Остановка катящегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы.

Углубленное разучивание: Остановка животом. Остановка головой.

Ведение мяча. *Первоначальное обучение.* Все способы ведения мяча: увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. *Углубленное разучивание.* Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча. Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет рывка.

Отбор мяча. *Углубленное разучивание.* Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом; остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. *Углубленное разучивание.* Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

Техника вратаря

Углубленное разучивание. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте. Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат с мячом и без мяча после: приставного шага, скачком влево или вправо. Выбивание мяча на точность от ворот с места. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу).

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия с мячом. *Первоначальное обучение.* Скоростное маневрирование по фронту и подключения из глубины обороны: «открывание» для приема мяча; отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом.

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. *Углубленное разучивание.* Своевременное занятие наиболее выгодной позиции.

Групповые действия. *Углубленное разучивание.* Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника.

Командные действия. *Первоначальное обучение.* Организация обороны по принципу зонной защиты. Организация обороны против быстрого нападения.

Углубленное разучивание: Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника.

Тактика вратаря

Первоначальное обучение. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне.

Интегральная подготовка

Упражнения, направленные на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих по технической, физической, тактической и психологической подготовленности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

Соревновательная подготовка

Соревновательная подготовка 6-го года подготовки включает в себя участие в соревнованиях по футболу.

Контрольные нормативы 6 –го года подготовки представлены в таблице 9.

Таблица 9

Контрольные нормативы 6-го года подготовки

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	12 лет					13 лет					
		Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовка	Скорость	1. Бег 10 м (сек)	2,5	2,3	2,1	2,0	1,9	2,4	2,2	2,0	1,9	1,8
		2. Бег 30 (сек)	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8	5,4	5,2	5,0	4,8	4,5
		3. Бег 60 м (сек)	9,8	9,5	9,3	9,0	8,8	9,5	9,0	8,8	8,6	8,4
	Скоростная выносливость	4. Челночный бег 120 м (сек)	27,6	27,4	27,1	26,8	26,6	27,5	27,3	27,0	26,7	26,5
		5. Челночный бег 180 м (сек)	42,2	41,9	41,6	41,3	41,1	41,5	41,3	41,0	40,7	40,5
		6. Бег 300 м (сек)	61	60	59	57	55	-	-	-	-	-
		7. Бег 400 м (сек)	-	-	-	-	-	77	76	74	72	70
	Выносливость	8. Бег 6 мин (м)	1200	1250	1300	1400	1500	1300	1350	1400	1500	1600
		9. Тест Купера 12 мин (м) Нападающий Защитник Полузащитник Вратарь	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Скоростно – силовая	10. Выпрыгивание по Абалакову (см)	36	37	38	39	40	38	39	40	41	42
		11. Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	190	200	520	530	550	570	590
		12. 3 х –кратный прыжок (см)	480	490	500	520	545	-	-	-	-	-
	Сила	13. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	4	5	6	7	2,4	2,2	2,0	1,9	1,8
<i>Для полевых игроков</i>												

Специальная физическая подготовка	Скоростная выносливость	14.Бег 5x30м с ведением мяча(сек)	38.0	36.0	33.0	31.0	29.0	34.0	33.0	32.0	30.0	28.0
	Скоростно-силовая	15.Вбрасывание мяча руками (м)	10	11	12	15	17	11	12	15	16	18
	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скоростно-силовая	16.Удар мяча на дальность сумма ударов пр. и лев. ногой (м)	34	38	42	46	50	44	48	54	60	64
Скорость	17.Бег 30м ведением мяча (сек)	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	5.9	5.8	5.6	5.4	5.2	
Техническая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>											
	18.Удары по воротам на точность (кол-во раз)	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	
	19.Ведение мяча, обводка стоек и удар по	9.0	9.8	8.8	8.6	8.4	8.8	8.6	8.4	8.2	8.0	
	20.Жонглирование мячом (кол-во раз)	7	9	11	12	14	12	14	16	18	20	
	<i>Для вратарей</i>											
	21.Доставание подвешенного мяча кулаком (см)	-	-	-	-	-	40	42	43	44	45	
	22.Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	-	-	-	-	-	26	27	28	29	30	
23.Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	15	16	17	18	19	16	17	18	19	20		

7-й год подготовки

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- первоначальное обучение и углубленное разучивание технических приемов игры;
- первоначальное обучение и углубленное разучивание индивидуальной и групповой тактики игры;
- Развитие тактического мышление с определением игровых наклонностей и желаний, обучающихся к выполнению функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии;
- участие в соревнованиях по футболу;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей физической, специальной и технической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно»;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. *Первоначальное обучение.* Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удар с полулета правой и левой ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.

Удары по мячу головой. *Первоначальное обучение.* Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча. *Углубленное разучивание.* Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы.

Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. *Первоначальное обучение.* Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Обманные движения. *Первоначальное обучение.* Обманные движения (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Первоначальное обучение. Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Первоначальное обучение. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника вратаря

Углубленное разучивание. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Первоначальное обучение. Выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технических приемов.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Игры в одно касание. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

Командные действия. Первоначальное обучение. Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Углубленное разучивание. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Групповые действия. Углубленное разучивание. Взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Создания численного превосходства в обороне.

Первоначальное обучение. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Углубленное разучивание. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого нападения.

Первоначальное обучение. Организация обороны против медленного нападения.

Тактика вратаря

Первоначальное обучение. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне.

Интегральная подготовка

Упражнения, направленные на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих по физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по футболу.

Контрольные нормативы 7 –го года подготовки представлены в таблице 10.

Таблица 10

Контрольные нормативы 7-го года подготовки

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	13 лет					14 лет				
		Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скорость	1. Бег10м (сек)	2,4	2,2	2,0	1,9	1,8	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7

Общая физическая подготовка		2. Бег 30 (сек)	5,4	5,2	5,0	4,8	4,5	4,9	4,8	4,7	4,5	4,3	
		3. Бег 60 м (сек)	9,5	9,0	8,8	8,6	8,4	8,8	8,4	8,2	8,0	7,7	
	Скоростная выносливость		4. Челночный бег 120 м(сек)	27,5	27,3	27,0	26,7	26,5	27,3	27,1	26,9	26,5	26,3
			5.Челночный бег 180 м (сек)	41,5	41,3	41,0	40,7	40,5	40,4	40,2	39,9	39,6	39,4
			6. Бег 300м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		7. Бег 400м (сек)	77	76	74	72	70	76	74	72	70	67	
	Выносливость		8. Бег 6 мин (м)	1300	1350	1400	1500	1600	-	-	-	-	-
			9.Тест Купера 12 мин (м) Нападающий	-	-	-	-	-	2700	2800	2900	3000	3100
			Защитник										
			Полузащитник										
		Вратарь											
	Скоростно – силовая		10. Выпрыгивание по Абалакову	38	39	40	41	42	41	42	43	44	45
			11.Прыжок в длину с места(см)	520	530	550	570	590	190	200	210	220	230
		12. 3 х –кратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	560	570	590	615	635	
Сила		13.Подтягивани на перекладине (кол-во раз)	2.4	2,2	2,0	1,9	1,8	5	6	7	8	9	
Специальная физическая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>												
	Скоростная выносливость		14.Бег 5х30м с ведением мяча(сек)	34.0	33.0	32.0	30.0	28.0	32.0	31.0	30.0	29.0	27.0
	Скоростно-силовая		15.Вбрасывание мяча руками (м)	11	12	15	16	18	13	14	15	17	19
	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>												
	Скоростно-силовая		16.Удар мяча на дальность сумма ударов пр. и лев. ногой (м)	44	48	54	60	64	54	60	64	70	74
Скорость		17.Бег 30м ведением мяча (сек)	5.9	5.8	5.6	5.4	5.2	5.7	5.6	5.4	5.2	5.0	
Техническая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>												
			18.Удары по воротам на точность (кол-во раз)	2	3	4	5	6	3	4	5	6	8
			19.Ведение мяча, обводка стоек и удар по	8.8	8.6	8.4	8.2	8.0	8.4	8.2	7.9	7.7	7.5
			20.Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	14	16	18	20	18	20	21	23	25
	<i>Для вратарей</i>												
			21.Доставание подвешенного мяча кулаком (см)	40	42	43	44	45	42	44	46	48	50
			22.Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	26	27	28	29	30	30	32	34	36	38
		23.Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	

8-й год подготовки

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдать основные правила по технике безопасности;
- укреплять здоровье и закалять организм;
- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- первоначальное обучение и углубленное разучивание технических приемов игры;
- углубленное разучивание индивидуальной и групповой тактики игры;
- развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии);
- участвовать в соревнованиях по футболу;
- выполнять не менее одного контрольного норматива по общей физической, специальной и технической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно»;
- прививать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- воспитывать элементарные навыки судейства, овладеть навыками самостоятельных занятий;
- воспитывать культура поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. *Первоначальное обучение.* Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Ударов на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Углубленное разучивание. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.

Удары по мячу головой. *Углубленное разучивание.* Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. *Первоначальное обучение.* Остановка с поворотом до 180° изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. *Углубленное разучивание.* Использование различных сочетаний приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Обманные движения. *Углубленное разучивание.* Применение финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. *Углубленное разучивание.* Отбор мяча с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. *Углубленное разучивание:* Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника вратаря

Углубленное разучивание. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения. Ловля, отбивание, переводы мяча в падении - без фазы полета и с фазой полета. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. *Углубленное разучивание.*

1. Маневрирование по футбольному полю: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

2. Выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технических приемов.

Групповые действия. *Углубленное разучивание.* Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом.

Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

Командные действия. *Углубленное разучивание.* Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих. Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. *Углубленное разучивание.* Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. *Углубленное разучивание.* Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Правильное расположение игроков при выполнении противником стандартных положений.

Командные действия. *Углубленное разучивание:* Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения с

использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря

Углубленное разучивание. Точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Ввод мяча в игру, начала организации атаки.

Интегральная подготовка

Упражнения, направленные на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих по физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по футболу.

Контрольные нормативы 8 –го года подготовки представлены в таблице 11.

Таблица 11

Контрольные нормативы 8-го года подготовки

Специализация и направленность		Вид и № упражнения	14 лет					15 лет				
			Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	Скорость	1. Бег 10м (сек)	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7
		2. Бег 30 (сек)	4,9	4,8	4,7	4,5	4,3	4,8	4,7	4,6	4,4	4,2
		3. Бег 60 м (сек)	8,8	8,4	8,2	8,0	7,7	8,4	8,2	8,0	7,7	7,5
	Скоростная выносливость	4. Челночный бег 120 м(сек)	27,3	27,1	26,9	26,5	26,3	26,4	26,2	25,9	25,6	25,4
		5. Челночный бег 180 м (сек)	40,4	40,2	39,9	39,6	39,4	38,6	38,4	38,1	37,8	37,6
		6. Бег 300м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выносливость	7. Бег 400м (сек)	76	74	72	70	67	68	67	66	65	64
		8. Бег 6 мин (м)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		9. Тест Купера 12 мин (м)	2700	2800	2900	3000	3100					
		Нападающий						2950	3000	3050	3100	3150
		Защитник						2950	3000	3050	3100	3100
	Скоростно – силовая	Полузащитник						2950	3000	3100	3150	3200
		Вратарь						2700	2750	2800	2850	2900
10. Выпрыгивание по Абалакову (см)		41	42	43	44	45	48	49	50	51	52	
Сила	11. Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	220	230	200	210	220	230	240	
	12. 3 х –кратный прыжок (см)	560	570	590	615	635	-	-	-	-	-	
	13. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	6	7	8	9	6	7	8	9	10	
Специальная физическая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>											
	Скоростная выносливость	14. Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	32,0	31,0	30,0	29,0	27,0	31,0	31,0	29,0	28,0	26,0
	Скоростно-силовая	15. Вбрасывание мяча руками (м)	13	14	15	17	19	15	16	17	19	21
	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скоростно-силовая	16. Удар мяча на дальность сумма ударов пр. и лев. ног (м)	54	60	64	70	74	54	60	64	70	74
Скорость	17. Бег 30м ведением мяча (сек)	5,7	5,6	5,4	5,2	5,0	5,7	5,6	5,4	5,2	5,0	
Техническая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>											
		18. Удары по воротам на точность (кол-во раз)	3	4	5	6	8	4	5	6	7	8
		19. Ведение мяча, обводка стоек и удар по	8,4	8,2	7,9	7,7	7,5	8,2	8,0	7,8	7,5	7,3
		20. Жонглирование мячом (кол-во раз)	18	20	21	23	25	20	22	24	25	27
<i>Для вратарей</i>												

21.Доставание подвешенного мяча кулаком (см)	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50
22.Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	30	32	34	36	38	30	32	34	36	38
23.Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24

9-й год подготовки

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- первоначальное обучение и углубленное разучивание технических приемов игры;
- первоначальное обучение и углубленное разучивание индивидуальной и групповой тактики игры;
- развитие тактического мышления с определением игровых наклонностей и желаний, обучающихся к выполнению функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии;
- участие в соревнованиях по футболу;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей физической, специальной и технической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно»;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. *Углубленное разучивание.* Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара

Закрепление Точность ударов (и цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. *Закрепление.* Удары лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. *Закрепление.* Остановки различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. *Закрепление.* Ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения. *Закрепление.* Финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. *Закрепление.* Отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. *Закрепление.* Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.

Техника вратаря

Закрепление. Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. *Закрепление.* Использование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание» для приема мяча для атакующих действий. Целесообразность выполнения ведения мяча и применение обводки соперника, рациональное применение передачи и эффективность ударов по воротам соперника. Действия без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. *Закрепление.* Быстрота организации атак, выполнение продольных и диагональных, средних и длинных передач. Тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Острота действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. *Закрепление.* Взаимодействия внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. *Закрепление.* Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. *Закрепление.* Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. *Закрепление.* Взаимодействие внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря

Закрепление. Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Интегральная подготовка

Упражнения, направленные на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих по физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по футболу.

Контрольные нормативы 9 –го года подготовки представлены в таблице 12.

Таблица 12

Контрольные нормативы 9-го года подготовки

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	15 лет					16 лет				
		Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скорость	1. Бег 10м (сек)	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6

Общая физическая подготовка		2. Бег 30 (сек)	4,8	4,7	4,6	4,4	4,2	4,8	4,7	4,6	4,4	4,1
		3. Бег 60 м (сек)	8,4	8,2	8,0	7,7	7,5	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4
	Скоростная выносливость	4. Челночный бег 120 м(сек)	26,4	26,2	25,9	25,6	25,4	-	-	-	-	-
		5.Челночный бег 180 м (сек)	38,6	38,4	38,1	37,8	37,6	38,5	38,3	38,0	37,7	37,5
		6. Бег 300м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		7. Бег 400м (сек)	68	67	66	65	64	65	64	63	62	61
	Выносливость	8.Бег 6 мин (м)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		9.Тест Купера 12 мин (м) Нападающий	2950	3000	3050	3100	3150	3000	3050	3100	3150	3200
		Защитник	2950	3000	3050	3100	3150	3000	3050	3100	3150	3200
		Полузащитник	2950	3000	3100	3150	3200	3000	3050	3100	3200	3250
		Вратарь	2700	2750	2800	2850	2900	2750	2800	2850	2900	2950
	Скоростно – силовая	10. Выпрыгивание по Абалакову (см)	48	49	50	51	52	49	50	51	52	53
		11.Прыжок в длину с места (см)	200	210	220	230	240	210	220	230	240	250
12. 3 х –кратный прыжок (см)		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Сила	13.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	
Специальная физическая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>											
	Скоростная выносливость	14.Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	31.0	31.0	29.0	28.0	26.0	30.0	29.0	28.0	27.0	24.0
	Скоростно-силовая	15.Вбрасывание мяча руками (м)	15	16	17	19	21	17	18	19	21	23
	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скоростно-силовая	16.Удар мяча на дальность сумма ударов пр. и лев. ногой (м)	60	64	68	70	75	64	70	74	80	84
Скорость	17.Бег 30м ведением мяча (сек)	5.5	5.4	5.2	5.0	4.8	5.1	5.0	4.9	4.8	4.6	
Техническая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>											
		18.Удары по воротам на точность (кол-во раз)	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6
		19.Ведение мяча, обводка стоек и удар по	8.2	7.9	7.7	7.4	7.2	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4
		20.Жонглирование мячом (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<i>Для вратарей</i>											
		21.Доставание подвешенного мяча кулаком (см)	42	45	50	55	58	45	50	55	58	60
	22.Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	34	36	38	40	42	36	38	40	42	44	
	23.Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	24	25	26	27	30	24	25	27	30	32	

III. Углубленный этап (закрепление и совершенствование)

Психологическая подготовка

(Для всех групп по годам обучения углубленного этапа)

Юность охватывает период от 16 до 18 лет и подчеркивает в человеке момент сознательного самоопределения. Юность — промежуточный этап развития между детством и взрослостью. Психологическое содержание этого этапа связано решением задач профессионального определения и вступления во взрослую жизнь. *Ведущая деятельность* – учебно – профессиональная деятельность. *Социальная ситуация развития* – автономизация от взрослых. *Ведущие новообразования* – профессиональное самоопределение, формирование самосознания и мировоззрение.

Переход к юношеству связан с расширением диапазона фактически доступных человеку или нормативно обязательных социальных ролей, с расширением сферы жизнедеятельности. Двигательная деятельность, особенно организованная в форме занятий физической культурой и спортом, оказывает существенное влияние на процесс физического и психического развития юношей и девушек.

Различия юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом, наиболее выражено начинают проявляться после 2 — 3 лет систематической физической деятельности, причем наиболее стабильные изменения формируются в возрасте 15— 16 лет. При этом наблюдаются существенные индивидуальные вариации в динамике физической подготовленности юношей и девушек, что намного реже наблюдается в более младших возрастах. К 16 годам у юношей и девушек в целом завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, а так же качеств, относящихся к перцептивной сфере. Темпы физического и

психического совершенствования юношей и девушек определяются не только особенностями возрастного развития, но и индивидуальными особенностями, обусловленными главным образом спецификой индивидуальных проявлений свойств высшей нервной деятельности.

Важнейшими новообразованиями интеллектуальной сферы в юношеском возрасте становятся: развитие теоретического (гипотетико-дедуктивного, абстрактного) мышления, философская рефлексия; тяга к абстрагированию, широким обобщениям, поиску общих закономерностей и принципов, стоящих за частными фактами; склонность преувеличивать силу своего интеллекта, уровень знаний и самостоятельности. Увеличивается степень индивидуализации в интересах и способностях, формируется индивидуальный стиль умственной деятельности. Юношеский возраст связан с формированием активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной значимости, формированием убеждений и ценностей.

В социальном плане юношам свойственны осознание себя в качестве частицы, элемента социальной общности (социальной группы, нации и т.д.), выбор своего будущего социального положения и способов его достижения. Расширяется круг личностно значимых социальных отношений, нарастает потребность в дружеском, интимном общении.

В эмоционально-личностном плане юношеский возраст уязвим, так как ему свойственны противоречивость уровня притязаний и самооценки, противоречивость образа «Я», внутреннего мира и т. д. Нормы психического здоровья для юношей значительно отличаются от тех же норм для взрослых.

Центральное психологическое новообразование юношеского возраста — становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Это связано с усилением личностного контроля, самоуправления, с новой стадией развития интеллекта, с открытием своего внутреннего мира и его эмансипацией от взрослых. Юноши особенно чувствительны к своим внутренним психологическим проблемам, склонны переоценивать их значимость. В юношеском возрасте отмечается тенденция подчеркнуть собственную индивидуальность, непохожесть на других.

10-й год подготовки

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- интеграция процессов совершенствования технико-тактического мастерства, развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий;
 - закреплять и совершенствовать тактическое мышление в зависимости выполнения функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии;
 - участие в соревнованиях по футболу;
 - выполнение не менее одного контрольного норматива по общей физической, специальной и технической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно»;
 - привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
 - овладение навыками судейства, воспитание инструкторских навыков, совершенствование навыков самостоятельных занятий;
 - воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. Совершенствование. Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара

Совершенствование. Точность ударов (и цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование. Удары лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование. Остановки различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование. Ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения. Совершенствование. Финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование. Отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.

Техника вратаря

Совершенствование. Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование. Использование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание» для приема мяча для атакующих действий. Целесообразность выполнения ведения мяча и применение обводки соперника, рациональное применение передачи и эффективность ударов по воротам соперника. Действия без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование. Быстрота организации атак, выполнение продольных и диагональных, средних и длинных передач. Тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Острота действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Совершенствование. Взаимодействия внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование. Своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование. Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Совершенствование. Взаимодействие внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря

Совершенствование. Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Интегральная подготовка

Упражнения, направленные на совершенствование индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий, способности к предельной мобилизации функциональных возможностей и к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по футболу.

Контрольные нормативы 10 –го года подготовки представлены в таблице 13.

Таблица 13

Контрольные нормативы 10-го года подготовки

Специализация и направленность		вид и № упражнения	16 лет					17 лет				
			Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	Скорость	1. Бег 10м (сек)	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6
		2. Бег 30 (сек)	4.8	4.7	4.6	4.4	4.1	4.7	4.6	4.5	4.3	4.0
		3. Бег 60 м (сек)	8.2	8.0	7.8	7.6	7.4	8.1	7.8	7.6	7.4	7.3
	Скоростная выносливость	4. Челночный бег 120 м(сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		5. Челночный бег 180 м (сек)	38.5	38.3	38.0	37.7	37.5	38.4	38.2	37.9	37.6	37.4
		6. Бег 300м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выносливость	7. Бег 400м (сек)	65	64	63	62	61	63	62	61	60	59
		8. Бег 6 мин (м) (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		9. Тест Купера 12 мин (м) Нападающий	3000	3050	3100	3150	3200	3050	3100	3150	3200	3250
		Защитник	3000	3050	3100	3150	3200	3050	3100	3150	3200	3250
		Полузащитник	3000	3050	3100	3200	3250	3050	3100	3150	3200	3250
	Скоростно – силовая	Вратарь	2750	2800	2850	2900	2950	2800	2850	2900	2950	3000
		10. Выпрыгивание по	49	50	51	52	53	49	50	51	52	53
11. Прыжок в длину с места(см)		210	220	230	240	250	220	230	240	250	260	
Сила	12. 3 х –кратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	13. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	9	10	11	12	9	10	12	13	14	
Специальная физическая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>											
	Скоростная выносливость	14. Бег 5х30м с ведением мяча(сек)	30.0	29.0	28.0	27.0	24.0	28.0	27.0	26.0	25.0	23.0
	Скоростно-силовая	15. Вбрасывание мяча руками (м)	15	16	17	19	21	17	18	19	21	23
	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скоростно-силовая	16. Удар мяча на дальность сумма ударов пр. и лев. ногой (м)	64	70	74	80	84	70	74	80	84	88
Скорость	17. Бег 30м ведением мяча (сек)	5.1	5.0	4.9	4.8	4.6	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	
Техническая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>											
	18. Удары по воротам на точность (кол-во раз)	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7	
	19. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам(сек)	8.2	8.0	7.8	7.5	7.3	8.2	7.9	7.7	7.4	7.2	
	20. Жонглирование мячом (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<i>Для вратарей</i>											
21. Доставка подвешенного мяча кулаком (см)	40	42	45	50	55	42	45	50	55	58		

22.Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	32	34	36	38	40	34	36	38	40	42
23.Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	23	24	25	27	27	24	25	26	27	30

11-й год подготовки

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- интеграция процессов совершенствования технико-тактического мастерства, развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий;
- совершенствовать тактическое мышление в зависимости выполнения функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии;
- участие в соревнованиях по футболу;
- выполнение не менее одного контрольного норматива по общей физической, специальной и технической подготовке на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно»;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- овладение навыками судейства, воспитание инструкторских навыков, совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Совершенствование. Выполнение изученных ранее приемов техники владения мячом (ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения мяча, ложных движений, отбора, вбрасывания мяча); расширение арсенала приемов, которые занимающиеся могут уверенно и надежно применять в условиях игры.

Совершенствование. Умение в индивидуальной технике владения мячом, добиваться максимальной быстроты и точности, вариативности и устойчивости выполнения технических приемов в сложных игровых (помеха соперника, ограниченное пространство и время, неудобное исходное положение и т. п.) и неблагоприятных внешних условиях (мокрое поле, сильный ветер, высокая температура воздуха, замерзший и скользкий грунт поля и т. п.).

Совершенствование. Особое внимание обращать на точность и быстроту выполнения ударов по мячу в сочетании с быстротой передвижения; точности и неожиданности (для вратаря) завершающих ударов по воротам, в том числе ударов лбом в прыжке; переводов мяча на ход партнеру; быстроты ведения мяча, не теряя над ним контроль; неожиданного для соперника изменения темпа ведения мяча; скоростной обводки с применением ложных движений (финтов); надежного отбора мяча.

Техника вратаря

Совершенствование. Уверенное и эффективное выполнение технических приемов вратаря.

Тактическая подготовка

Совершенствование. Ведение игры по избранной тактической системе и ее вариантов; взаимодействия игроков всех тактических линий команды; умения переходить в ходе состязания к другому варианту игры.

Совершенствование. Умение выдерживать высокий темп игры, правильно распределяя силы игроков вовремя состязания; менять темп, ритм и характер игры в зависимости от создавшейся в состязании ситуации; разумно сочетать индивидуальные и коллективные действия.

Тактика нападения

Совершенствование. Быстрота развития атаки из глубины обороны; создание численного превосходства в атаке за счет быстрых перемещений игроков; игру в «стенку» и выполнение скрытых передач, особенно вблизи ворот команды соперника; рывков «а свободное место для

получения мяча, освобождаясь от персональной опеки соперника и после передачи мяча партнеру.

Тактика защиты

Совершенствование. Перекрывание всех игроков команды соперника после потери мяча, стараясь возможно быстрее вновь овладеть мячом; взаимопонимание и взаимостраховку; создание численного превосходства в обороне.

Тактика вратаря

Совершенствование. Выбор места в воротах, игру на выходах, руководство игрой партнеров, организацию контратаки.

Интегральная подготовка

Упражнения, направленные на совершенствование индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий, способности к предельной мобилизации функциональных возможностей и к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях различного ранга.

Контрольные нормативы 11 –го года подготовки представлены в таблице 14.

Таблица 14

Контрольные нормативы 11-го года подготовки

Специализация и направленность		№ вид упражнения	17 лет					18 лет				
			Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	Скорость	1. Бег 10м (сек)	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6
		2. Бег 30 (сек)	4.7	4.6	4.5	4.3	4.0	4.5	4.4	4.3	4.2	4.0
		3. Бег 60 м (сек)	8.1	7.8	7.6	7.4	7.3	8.0	7.7	7.5	7.4	7.2
	Скоростная выносливость	4. Челночный бег 120 м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		5. Челночный бег 180 м (сек)	38.4	38.2	37.9	37.6	37.4	38.2	38.0	37.7	37.4	37.2
		6. Бег 300м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выносливость	7. Бег 400м (сек)	63	62	61	60	59	62	61	60	59	58
		8. Бег 6 мин (м) (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		9. Тест Купера 12 мин (м)										
		Нападающий	3050	3100	3150	3200	3250	3050	3100	3150	3200	3300
		Защитник	3050	3100	3150	3200	3250	3050	3100	3150	3200	3300
	Скоростно – силовая	Полузащитник	3000	3100	3200	3250	3300	3000	3100	3200	3300	3400
		Вратарь	2800	2850	2900	2950	3000	2900	2950	3000	3050	3100
10. Выпрыгивание по Абакаову(см)		49	50	51	52	53	49	50	51	52	53	
11. Прыжок в длину с места(см)		220	230	240	250	260	230	240	250	260	270	
Сила	12. 3 x –кратный прыжок(см)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	13. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9	10	12	13	14	10	12	13	14	16	
Специальная физическая	<i>Для полевых игроков</i>											
	Скоростная	14. Бег 5x30м с ведением мяча(сек)	28.0	27.0	26.0	25.0	23.0	27.0	26.0	25.0	24.0	22.0
	Скоростно-	15. Вбрасывание мяча руками (м)	17	18	19	21	23	21	22	23	25	27
	<i>Для полевых игроков и вратарей</i>											
	Скоростно-силовая	16. Удар мяча на дальность сумма ударов пр. и лев. ногой (м)	70	74	80	84	88	72	76	80	85	90

	Скорость	17.Бег 30м с ведением мяча (сек)	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.9	4.8	4.7	4.6	4.4
Техническая подготовка	<i>Для полевых игроков</i>											
	18.Удары по воротам на точность (кол-во раз)	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8	
	19.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам(сек)	8.0	7.7	7.5	7.2	7.0	7.7	7.5	7.2	7.0	6.8	
	20.Жонглирование мячом (кол-во раз)											
	<i>Для вратарей</i>											
	21.Доставание подвешенного мяча кулаком (см)	42	45	50	55	58	50	55	58	60	62	
	22.Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	34	36	38	40	42	36	40	42	44	46	
	23.Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	24	25	26	27	30	24	26	30	32	34	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Планирование

Годовой план составляется на учебный год в режиме образовательного учреждения. Годовой план составляется для каждой учебной группы по годам обучения. При этом особенно важно учитывать режим работы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.). Годовое планирование ведется на основании перспективного плана и направлено на их реализацию. Планирование годичного цикла тренировки определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа подготовки для каждой возрастной группы

Годовой план подготовки представлен в таблице 15

Таблица 15

Годовой план

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц																Всего				
		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		9		
		п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	п	ф	
1	Теоретическая подготовка	В процессе тренировочных занятий																				
2	Правила безопасности	По мере необходимости																				
	Психологическая подготовка	В процессе тренировочных занятий																				
3	Общая физическая подготовка																					
4	Специальная физическая подготовка																					
5	Техническая подготовка																					
6	Тактическая подготовка																					
7	Интегральная подготовка																					
8	Контрольные нормативы																					
9	Соревновательная подготовка																					
10	Всего часов в месяц: 4 часа в неделю 6 часов в неделю																					

- *п - план; ф – фактическое выполнение плана*

Годовой план конкретизируется составлением рабочего плана на каждый месяц с распределением времени содержания учебного материала по видам подготовки в тренировочном занятии из содержания программного материала исходя из задач этапа подготовки и расчета 2-х или 3-х занятий в неделю. Подбирается соответствующий учебный материал, определяется дозировка тренировочных и соревновательных нагрузок, контрольные нормативы по физической и технической подготовке (Таблица 16).

Рабочий план месяца

Успех тренировочной работы во многом зависит не только от правильного выбора направления тренировочной работы, но и от глубокого анализа содержания подготовки в предшествующие годы. Крайне важно выявить причины невыполнения тех или иных разделов подготовки, определить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся. Большую помощь в обеспечении преемственности проводимой работы из года в год оказывает систематически проводимый анализ выполнения годовых и месячных планов тренировочной работы текущего месяца, и года. При этом выявляется соответствие выполнения запланированной и фактически выполненной тренировочной работы за год подготовки и даст возможность скорректировать план на следующий год (Таблица 16).

Таблица 16

Рабочий план месяца

№п/п	Содержание учебного материала	Номер учебно-тренировочного занятия														Всего (мин)															
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13					
		n	ф	n	ф	n	ф	n	ф	n	ф	n	ф	n	ф	n	ф	n	ф	n	ф	n	ф	n	ф	n	ф	n	ф		
1	Теоретическая подготовка:	В процессе тренировочных занятий																													
2	Охрана труда и Техника безопасности:	По мере необходимости																													
3	Психологическая подготовка	В процессе тренировочных занятий																													
4	Общая физическая подготовка:																														
5	Специальная физическая подготовка:																														
6	Техническая подготовка:																														
7	Тактическая подготовка:																														
8	Интегральная подготовка:																														
9	Соревновательная подготовка:																														
10	Контрольные нормативы:																														

- n - план; ф – фактическое выполнение плана

План - конспект занятия

На основании месячных планов разрабатывают (оперативное планирование) т.е. планы - конспекты отдельных занятий. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла (Таблица 17).

Таблица 17

Примерный план – конспект тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I Подготовительная	Разминка: 1.Общая 2.Специальная.	Для всех частей урока: •время; •количество повторений; •количество раз и т.п.	Для всех частей урока: инвентарь и рекомендации. Подведение результатов урока, домашнее задание и т.п.
II Основная	Направленность: тематическая или комплексная.		
III Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера		

Требования к помещениям, оборудованию и инвентарю для организации тренировочных занятий:

1.Площадь спортивного зала должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося. Высота потолка должна составлять не менее 6 метров. Пол должен быть деревянным или с синтетическим (ригупол и т.п.) покрытием: поверхность пола должна быть ровной, без щелей и изъянов, а к началу занятий - быть сухими и чистыми. Стены зала не должны иметь выступов, карнизов их следует окрашивать масляной краской на высоту 1,5—2,0 м от пола, а верхнюю часть — клеевой краской. Если

имеются выступления, являющиеся конструктивной особенностью зала, то они должны быть закрыты панелями на высоту 1,8 м. Потолок зала следует покрывать не осыпающейся краской, устойчивой к ударам мяча. Отопительные приборы должны быть закрыты деревянными коробами. На окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства (решетки, натяжные сетки).

2. Футбольное поле на открытом воздухе должно иметь травяной или земляной покров, или синтетическое покрытие в форме прямоугольника во всех случаях длина площадки должна превышать ее ширину, содержаться в чистоте и быть ровным, свободным от посторонних предметов, которые могут быть причиной повреждений и травм.

3. Ворота должны быть надежно закреплены, люфты в крепеже не допускаются. Крючки для крепления сетки должны быть вогнуты во внешнюю сторону. Разрешается использовать сетки изготовленные из пеньки, джута или нейлона, однако нейлоновые завязки для сеток не должны быть тоньше аналогичных завязок из джута или пеньки.

4. Для групп 1-4 годов подготовки:

- футбольное поле на открытом воздухе должно иметь травяной или земляной покров, или синтетическое покрытие в форме прямоугольника длиной от 25 м до 42 м и шириной от 15 м до 25 м (во всех случаях длина площадки должна превышать ее ширину), содержаться в чистоте и быть ровным, свободным от посторонних предметов, которые могут быть причиной повреждений и травм. Для проведения соревнований игровая площадка должна иметь длину от 38 м до 42 м и ширину от 18 м до 22 м.
- футбольный мяч должен иметь сферическую форму, изготавливаться из кожи или синтетического материала, пригодного для этих целей. Окружность мяча должна быть в пределах от 62 до 66 см. Вес мяча должен составлять от 340 до 390 граммов. Давление, равное 0,6 – 1,1 атмосферы (600 до 1100 гр/см²) по номенклатуре ФИФА – мяч № 4.
- для групп 5-11 годов подготовки футбольный мяч должен иметь сферическую форму, изготавливаться из кожи или синтетического материала, пригодного для этих целей. Окружность мяча должна быть в пределах от 68 до 70 см. Иметь длину окружности не больше 70 см и не меньше 68 см. Вес мяча должен составлять от 410 до 450 граммов. Давление, равное 0,6 – 1,1 атмосферы (600 до 1100 гр/см²) по номенклатуре ФИФА – мяч № 5.

5. Комнаты для переодевания должны иметь не менее 0,18 м² на место. Шкафы в раздевалках устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1, 5 м. в проходах нельзя помещать зеркала, оборудование, загромождать их инвентарем.

6. Душевые кабины должны быть оборудованы индивидуальными смесителями холодной и горячей водой с арматурой управления, расположенной у входа в кабину, с подножками для мытья, а также полочками для принадлежностей. Между открытыми душевыми кабинами и противоположной стеной не менее 1,3 м, а между противоположными рядами душевых кабин - не менее 1, 5 м.

Примечание: Температура воздуха в местах, где занимаются проводятся занятия, должна быть не менее 20⁰С, а в душевых – 25⁰С. Кратность обмена воздуха в раздевалках должна равняться 1,5, а в душевых - 0, 5 м³ \ час.

Характеристика структуры процесса обучения

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: *первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование.*

Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации тренировочного процесса.

Первоначальное обучение. *Цель данного этапа - освоение основ изучаемого приема или действия.*

Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

Показ должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

После демонстрации изучаемого действия в *рассказе* дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино- и видеокольцовках, показ его элементов на кино- и фотограммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод *практического упражнения*. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике футбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у начинающих футболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-12 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности обучающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течение 3-5 последующих уроков.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.

Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок и др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение.

Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

Углубленное разучивание. *Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.*

В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык.

Успешному решению задач обучения помогает уточненное и осознанное понимание закономерностей выполняемых действий. Этому способствует применение таких словесных методов, как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ, самоанализ, отчет и т.д. Существенный эффект дают различные средства срочной информации о ходе движения и его основных параметрах. Возрастает роль идеомоторной тренировки.

На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленными. Число стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Однако значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняется обстановка, в которой происходит обучение. Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом структура движения не должна искажаться, а целевая точность должна быть в допустимых пределах. Примерное соотношение стереотипных и вариативных повторений - 30 и 70%.

Одним из эффективных методов, направленных на формирование способности регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с меняющимися условиями, является метод контрастных заданий.

На данном этапе число повторений в одном уроке увеличивается. Изучаемое действие повторяют 10-12 мин, после чего вводят 3,5 - 5-минутные переключения. Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения. Затем снова многократные повторения в таком же временном отрезке. Углубленное

разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

Закрепление и совершенствование. *Основные задачи этого этапа - дальнейшее закрепление освоенных действий, доведение их до уровня автоматизированного и сформированного навыка надежного применения в игровых условиях.*

На данном этапе используют весь комплекс методов физического воспитания. Из практических преимущественное применение находит метод вариативного упражнения с широким изменением условий действий. Задачи совершенствования двигательных навыков решаются с помощью следующих методических приемов:

- изменение обстановки, в которой действует футболист (проведение занятий в различных климатических и метеорологических условиях: в зале, на поле с разным покрытием, на заснеженных площадках, в футбольных городках; использование мячей разного веса и размера, разной упругости);
- изменение функционального и психического состояния самого спортсмена (выполнение упражнений в состоянии повышенной эмоциональности, волнения или на фоне утомления, но непременно в соответствии с объективными данными педагогического и врачебного контроля);
- изменение задачи в ходе выполнения упражнения: облегчение (уменьшать расстояние, скорость и усилия; выполнять упражнения без помех и др.) или усложнение (увеличивать расстояние, скорость и усилия; выполнять задание на оценку, применять сложные соединения действий; использовать различные помехи и противодействия; внезапно переключать внимание и т.д.).

Этап закрепления и совершенствования двигательных действий характеризуется органическим сочетанием процессов совершенствования технико-тактического мастерства и развития физических качеств, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий.

Использование «сопряженного метода» (В.М. Дьячков) дает возможность одновременного и целенаправленного воздействия, как на структуру движений, так и на физические качества.

Формы, средства, методы и методические принципы тренировочных занятий

Основная форма организации и проведения занятий по футболу - тренировочное занятие. Основные формы тренировочного процесса: теоретические занятия, индивидуальная, групповая и командная тренировка, педагогический и медицинский контроль.

Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту обучающегося (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки. Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно, использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление занимающихся воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на тренировочных занятиях.

Педагогический контроль является одной из форм оценки подготовленности обучающихся. В качестве тестов должны использоваться те, которые позволят оценивать все основные физические качества обучающихся. Выбираются упражнения для оценки как общего, так и специального развития двигательного качества, а так же уровень технико-тактической подготовки. Контроль должен производиться регулярно из года в год.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится специалистами разного профиля по стандартной программе. Оценка – в соответствии с нормами, разработанными в спортивной медицине.

Основным *средством* подготовки футболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости футболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей. Наиболее благоприятный возраст для воспитания скорости бега - 11-13 лет, скоростно-силовых качеств - 13-15 лет, общей выносливости - 12-16 лет, силы - 15-16 лет.

Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки футболистов неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

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. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-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.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: *общеподготовительные и специальноподготовительные*.

Общеподготовительные упражнения - это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

Специальноподготовительные упражнения - это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от *метода* его применения. *Метод* - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные*.

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методом отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого педагогического работника и другими факторами.

Практические методы.

Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы *упражнений, игровой и соревновательный методы*.

При использовании *методов упражнений* деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

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.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). 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. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным методом является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

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. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля над компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

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.

Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

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. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

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.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью футболистов.

Словесные методы.

Практически все стороны деятельности педагога дополнительного образования 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 направлять поведение обучающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время «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. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а так же для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

Методические принципы

1. Принцип сознательности и активности

Принцип сознательности и активности раскрывается в формировании у обучающихся осмысленного отношения и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий. Необходимой предпосылкой сознательного отношения к деятельности является соответствующая ее мотивация. Мотивы, побуждающие заниматься физическими упражнениями, разнообразны. Необходимо раскрыть обучающимся подлинный смысл физкультурной деятельности и, опираясь на первоначальные мотивы, умело подвести их к пониманию общественной сущности физической культуры, ее значения как средства гармонического развития, укрепления здоровья, подготовки к творческому труду и военной обороне.

Вместе с осмыслением сущности физкультурной деятельности развивается и устойчивый интерес к ней. Реализация принципа сознательности и активности состоит в том, чтобы обеспечить глубокое понимание цели проводимых занятий, раскрыть перспективную линию совершенствования, сделав ее внутренним устремлением каждого обучающегося.

Принцип сознательности и активности предусматривает необходимость довести до сознания обучающихся конкретный смысл выполняемых заданий. Раскрыть суть задания - значит показать его необходимость как одного из очередных шагов на пути к достижению поставленной цели и добиться осмысления закономерностей и условий, определяющих его выполнение. Задания в процессе физического воспитания реализуются в виде определенных физических упражнений.

Осмысления цели и заданий зависит от возрастных возможностей и уровня подготовленности обучающихся. На первых этапах физического воспитания формируются элементарные понятия, а в дальнейшем обучающиеся все более глубоко познают существо дела и определяют очередные задачи и пути своего физического совершенствования.

Стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений. Хотя физические упражнения представляют собой подконтрольные сознанию произвольные движения, при их выполнении сама собой необходимая степень осмысления действий не достигается.

В процессе формирования двигательных навыков происходит автоматизация движений, что в принципе не умаляет роли сознания, а наоборот, составляет одно из условий повышения качества сознательного управления двигательной деятельностью. Но это справедливо, если автоматизация достигается не механическим повторением, а рационально организованным упражнением, в ходе которого специально ставятся и решаются задачи по анализу, оценке и детальному контролированию выполняемых действий.

Ведущая роль в оценке и корректировании действий обучающихся принадлежит педагогу дополнительного образования. Вместе с тем успех дела непосредственно зависит и от самооценки, в том числе от способности своевременно и точно оценивать пространственные, временные и силовые параметры движений по ходу выполнения упражнения.

Отсюда понятна необходимость использования таких методов, которые в наибольшей мере способствовали бы развитию у обучающихся способности самооценки и самоконтроля движений. Субъективные оценки важно при этом объективизировать на основе точной информации.

Большое значение имеют также идеомоторные методы, включающие мысленное воспроизведение движений с установкой исправить или усовершенствовать те или иные моменты действий, прежде чем они будут реально выполнены.

Воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям. Основным предметом изучения и в то же время основным средством развития способностей в процессе физического воспитания является активная двигательная деятельность. Даже при освоении широко известных видов двигательной деятельности каждый как бы заново создает их в соответствии со своими индивидуальными возможностями. Следует учесть так же, что физическое воспитание строится в значительной мере на самостоятельных началах. Все это требует умелого сочетания руководящей роли педагога дополнительного образования с высокой активностью и самостоятельностью обучающихся.

Активность обусловлена заинтересованностью. Проблема пробуждения и развития интереса решается в определенной мере путем подбора увлекательного материала для занятий и соответствующей организацией их. Физические упражнения по природе своей связаны с чувством радости, бодрости и другими положительными эмоциями. При умелой организации занятий действие этого фактора усиливается и может стать одним из важнейших моментов в пробуждении и развитии интереса.

Было бы неверно делать ставку только на этот фактор и придавать занятиям развлекательный характер. Путь к физическому совершенству - прежде всего большой напряженный труд. Здесь неизбежны и однотипные утомительные упражнения, и «скучные» задания, интерес к которым появляется лишь на основе глубокого понимания их важности, необходимости. Следовательно, решающим условием активно заинтересованного отношения к делу является понимание сущности его и осознание цели занятий как объективной необходимости. Именно на этой основе формируется устойчивое стремление преодолевать трудности.

Существенную роль, в развитии активности обучающихся играют систематическая оценка и поощрение достигнутых ими успехов. Речь идет не только о текущей оценке, которую дает педагог дополнительного образования по ходу занятий, но и о специальной системе оценочных нормативов и поощрительных мер, выражающих официальное одобрение каждого достижения на пути физического совершенствования.

2. Принцип наглядности

Наглядность обучения и воспитания предполагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Наглядность - необходимая предпосылка освоения движений. Практическое познание, начинается с чувственной ступени - «живого созерцания». Живой образ изучаемых движений формируется с участием как внешних, так и внутренних рецепторов - воспринимающих органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц и т. д. Существенно при этом, что показания различных органов чувств, дополняя друг друга, уточняют картину движений. Чем богаче чувственный образ, тем быстрее и легче формируются на его основе двигательные умения и навыки, тем результативнее проявления физических и волевых качеств.

Создавая чувственные предпосылки освоения движений, приходится преодолевать известную методическую трудность, чтобы по-настоящему «прочувствовать» движение, его необходимо выполнить, но правильно выполнить движение невозможно, если не располагать предварительно

существующими двигательными представлениями. Это противоречие решается в основном двумя путями. Во - первых, путем соблюдения рациональной последовательности обучения, благодаря чему двигательный опыт, приобретенный на предыдущих ступенях, естественно подводит к новым двигательным умениям. Во - вторых, путем комплексного использования разнообразных форм наглядности, в частности демонстрации изучаемых действий и различного рода наглядных пособий, воссоздающих отдельные стороны этих действий в сочетании с образным словом, идеомоторным упражнением, а также имитационными и другими подводящими упражнениями.

Наглядность - неотъемлемое условие совершенствования двигательной деятельности. Ни совершенствование двигательных навыков, ни развитие физических способностей вообще немыслимы вне постоянной опоры на четкие ощущения, восприятия, наглядные представления.

По мере освоения двигательных актов различные органы чувств функционируют во все более тесном взаимодействии, образуя единый «комплексный анализатор». Это способствует наиболее тонким и в то же время обобщенным восприятиям, необходимым для совершенного управления движениями.

Взаимодействие различных анализаторов, особенно в условиях сложной двигательной деятельности, не всегда бывает положительным. Функции одних анализаторов могут в определенных ситуациях ослаблять другие рецепторные функции. Ускорить процесс их совершенствования помогают избирательно направленные воздействия на определенные афферентные системы, в частности на двигательный анализатор, которому в управлении движениями принадлежит особо ответственная роль. В этой связи заслуживает внимания идея временного искусственного выключения некоторых анализаторов, например зрительного, для того чтобы повысить требования к двигательному анализатору и тем ускорить совершенствование его функций.

Такого рода метод нельзя считать пригодным для всех случаев. Он не применяется обычно на первом этапе обучения новым движениям (этапе первоначального обучения). Следует, кроме того, учитывать специфику изучаемых действий, а также индивидуальные особенности обучающихся.

В ходе освоения движения роль и характер взаимодействия различных органов чувств не остаются неизменными. Соответственно должен меняться и удельный вес различных форм наглядности. Так, вначале наиболее важную роль играют обычно зрительные восприятия. Поэтому преимущественное место среди способов наглядного обучения занимают на первых порах, как правило, те, которые обеспечивают формирование зрительных образов. В дальнейшем же резко возрастает роль двигательного анализатора и соответствующих способов обеспечения наглядности. Но на любом этапе обучения неизменно остается правило: не ограничиваться какой-либо одной формой наглядности, а комплексно использовать многообразные пути наглядной информации и совершенствования органов чувств.

Взаимосвязь непосредственной и опосредствованной наглядности. Первостепенную роль в осуществлении принципа наглядности играют непосредственные контакты с действительностью. Вместе с тем нельзя недооценивать опосредствованную наглядность.

Различные формы наглядности не только взаимосвязаны, но и по своему действию переходят одна в другую. Это объясняется единством чувственной и логической ступеней познания, а с физиологической точки зрения — единством первой и второй сигнальных систем действительности.

Особое значение имеет связь чувственного образа и образного слова. Слово есть сигнал всех других сигналов в том смысле, что за время жизни и обучения слово связывается (по механизму условно-рефлекторных связей) со всеми внешними и внутренними раздражителями, как бы «заменяет», представляет их и может вызвать все те действия, которые обуславливаются чувственными раздражителями.

Слово, таким образом, можно рассматривать как одно из важных средств обеспечения наглядности. Следует иметь в виду, что в процессе физического воспитания слово лишь тогда приобретает значение такого средства, когда находит конкретную опору в двигательном опыте обучающихся. Если же слово не связывается, хотя бы отчасти, с представлениями, в частности двигательными, оно «не звучит», не вызывает живого образа движений, в какую бы внешнюю образную форму ни облекали словесное пояснение. Роль слова как фактора опосредствованной наглядности возрастает в процессе физического воспитания вместе с расширением двигательного опыта обучающегося. Чем он богаче, тем больше возможностей для создания нужных двигательных представлений с помощью образного слова. В этом одна из причин неодинакового удельного веса методов использования слова в процессе физического воспитания.

Наглядность важна не только сама по себе, но и как общее условие реализации принципов обучения и воспитания. Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к

занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков.

3. Принцип доступности и индивидуализации

Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета особенностей обучающихся и посильности предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями обучающихся, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности и индивидуальные различия физических и духовных способностей.

Особое значение этого принципа в области физического воспитания обусловлено тем, что подвергаются интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Умелое соблюдение принципа доступности и индивидуализации является залогом оздоровительного эффекта физического воспитания. Вместе с тем это и одна из необходимых предпосылок активности обучающихся и ускоренного достижения ими намеченных целей.

Суть данного принципа в области физического воспитания раскрывают следующие основные положения.

Определение меры доступного. Доступность физических упражнений непосредственно зависит, с одной стороны, от возможностей обучающихся, а с другой - от объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей. Полное соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности. Для определения меры доступности необходимо ясно себе представлять функциональные возможности организма на различных этапах возрастного развития, а также разницы колебаний этих возможностей, обусловленные половыми, индивидуальными особенностями, разнообразными внешними обстоятельствами. Необходимо располагать точными данными о характере требований, которые предъявляются организму многообразными средствами и методами физического воспитания и в то же время уметь практически верно соотносить их с возможностями данного обучающегося.

Сведения о возможностях обучающихся получают путем испытаний по нормативам физической подготовленности, а также посредством врачебных обследований и педагогических наблюдений. Ориентируясь на исходные данные, педагог дополнительного образования конкретизирует программный материал, намечает границы доступного на том или ином этапе, а также перспективные рубежи и пути достижения их.

Доступность означает посильную меру трудностей, которые могут быть успешно преодолены при надлежащей мобилизации физических и духовных сил обучающихся. Правильно оценить доступность физических нагрузок можно лишь с учетом их оздоровительного эффекта. Доступными можно считать те нагрузки, которые ведут к укреплению и сохранению здоровья.

Границы доступного в процессе физического воспитания изменяются. Они раздвигаются по мере развития физических и духовных сил обучающихся: то, что недоступно на одном этапе, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к возможностям обучающихся, так, чтобы постоянно стимулировать дальнейшее их развитие.

Методические условия доступности. На каждом этапе физического воспитания доступность определяется, помимо указанных условий, степенью целесообразности избранных методов и общего построения занятий. Проблема доступности связана со всеми другими проблемами рациональной методики обучения и воспитания, которые касаются оптимальной преемственности занятий и постепенности нарастания трудностей.

Новые двигательные умения и навыки возникают на базе ранее приобретенных, включая в себя те или иные их элементы. Поэтому одно из решающих методических условий доступности в процессе физического воспитания - это *преемственность физических упражнений*. Она обеспечивается использованием естественных взаимосвязей между различными формами движений, их взаимодействий и структурной общности. Необходимо так распределять изучаемый материал, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило ступенькой, подводящей кратчайшим путем к освоению содержания очередного занятия.

Столь же важное условие - *постепенность* в переходе от одних заданий, более легких, к другим, более трудным. Поскольку функциональные возможности организма повышаются постепенно, то и требования, предъявляемые к ним в процессе физического воспитания, не должны возрастать чрезмерно резко. Постепенность обеспечивается нефорсированным усложнением изучаемых форм движений, рациональным чередованием нагрузок и отдыха, ступенчатым и волнообразным изменением нагрузок на протяжении недельных, месячных и годовых периодов времени и другими путями.

При оценке трудности физических упражнений следует различать их координационную сложность и величину затрачиваемых физических усилий. То и другое не всегда совпадает. Напротив, ряд координационно трудных упражнений не требует больших физических усилий. Правило от легкого к трудному предусматривает, что переход от одних упражнений к другим осуществляется так, что упражнения менее трудные и в координационном отношении, и по степени физических усилий предшествуют более трудным.

Очень существенную роль в обеспечении *доступности* играет использование специальных средств и методов, направленных на формирование непосредственной готовности к выполнению заданий. Подведение к освоению очередных умений, навыков и нагрузок, предназначенных для дальнейшего развития физических качеств, необходимо даже в случае самой тесной преемственности между разделами программного материала. Особое значение при этом имеют подготавливающие, в частности подводящие, упражнения.

Индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания. Под индивидуализацией в данном случае понимается такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к обучающимся и создаются условия для наибольшего развития их способностей.

Функциональные возможности организма всегда в чем-либо индивидуально отличны. Индивидуальные отличия имеются и в том, как протекает освоение движений, и в характере реакции организма на физическую нагрузку, и в динамике его адаптационных (приспособительных) перестроек. Все это обязывает строго индивидуализировать процесс физического воспитания.

Проблема индивидуализации в процессе физического воспитания решается на основе органического сочетания двух направлений - *общеподготовительного* и *специализированного*. *Общеподготовительное* направление ведет к освоению обязательного для всех минимума жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также к достижению определенного уровня разностороннего развития физических качеств.

Специализированное направление ведет к углубленному совершенствованию в избранной деятельности. Здесь уже не только методы, но и содержание занятий определяются в зависимости от индивидуальных склонностей. Сочетание обоих направлений создает условия для всестороннего и в то же время глубоко индивидуализированного физического совершенствования.

Индивидуальный подход выражается в дифференциации учебных заданий и путей их выполнения, норм нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

Учитывать индивидуальные особенности - это не значит идти на поводу у них. Индивидуальные свойства, в частности типологические особенности высшей нервной деятельности, поддаются направленному изменению.

4. Принцип систематичности

Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

Непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом. Регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Вопрос заключается в том, какими основными чертами должна характеризоваться регулярность процесса физического воспитания и как она увязывается с оптимальным чередованием нагрузки и отдыха.

Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме вовремя и в результате занятий физическими упражнениями, обратимы, т.е. Они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий. Оптимальные условия для физического совершенствования создаются лишь в том случае, если процесс физического воспитания непрерывен. Такая непрерывность обеспечивается определенной системой чередования нагрузок и отдыха.

Одно из главных положений принципа систематичности исходит именно из того, что в процессе физического воспитания недопустимы перерывы, которые приводят к утрате положительного эффекта занятий, и что, следовательно, эффект каждого последующего занятия должен, образно говоря, «наслаиваться» определенным образом на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их. В итоге эффект ряда занятий как бы суммируется - возникает кумулятивный эффект системы занятий создающий относительно стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера, которые составляют основу физической подготовленности, тренированности и стабильных двигательных навыков.

В жизни, в практике физического воспитания, занятия часто чередуются по содержанию, направленности, объему и интенсивности нагрузки.

Восстановительные процессы в различных органах и системах протекают не одновременно (гетерохронно). Более того, даже в пределах одной и той же функциональной системы наблюдается гетерохронность восстановления. Не удивительно, что реальное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания оказывается весьма сложным и в то же время несравненно более гибким, чем это можно представить в стандартной схеме.

Таким образом, в процессе физического воспитания возможны и целесообразны различные формы чередования занятий и отдыха. Однако в любом случае должна сохраняться непрерывность процесса. Рациональный отдых в этой связи надо рассматривать в качестве столь же необходимого компонента процесса физического воспитания, как и занятия, упражнения, нагрузки.

Фактическая система чередования занятий и отдыха зависит от конкретных задач, уровня предварительной подготовленности обучающихся, их возрастных особенностей, общего режима жизни и других условий.

Повторяемость и вариативность. В процессе физического воспитания повторяются не только отдельные упражнения, но и последовательность их в занятиях, а также и последовательность самих занятий, в определенных чертах, на протяжении всего времени подготовки. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки. Повторения так же необходимы для обеспечения долговременных приспособительных перестроек морфофункционального порядка, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепить достигнутое и создать предпосылки дальнейшего прогресса. Вариативность, противоположная черта, имеет столь же существенное значение, основанное на видоизменении упражнений и условий их выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий.

Последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Проблема оптимальной последовательности занятий теснейшим образом связана с проблемой доступности. Намечая путь следования в процессе физического воспитания, надо исходить, прежде всего, из возможностей обучающихся и закономерностей их развития, идти от того, что посильно на данном этапе, к тому, что становится доступным на следующем, и т. д. Доступность, таким образом, обуславливает последовательность.

При выборе пути следования в процессе обучения и воспитания руководствуются правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от легкого к трудному». Вместе с тем эти правила выражают лишь некоторые, далеко не безусловные, моменты последовательности и потому нуждаются в конкретизации и существенных дополнениях.

Процесс физического воспитания всегда должен быть всесторонним. Речь идет о последовательном акцентировании различных его сторон применительно к закономерностям возрастного развития.

Вполне логичен переход от широкого общего физического образования к специализированным занятиям. Вначале осваивается то, что составляет элементарную основу всевозможных видов деятельности и служит предпосылкой дальнейшего совершенствования.

Последовательность материала на каждом данном этапе физического воспитания зависит от многих конкретных условий, но более всего - от объективно существующих связей между намеченными видами двигательной деятельности, от их преемственности и взаимодействий. Необходимо в каждом конкретном случае найти такую систему расположения материала, которая соответствовала бы оптимальным связям и взаимодействиям. Первостепенное значение при этом имеет использование закономерностей так называемого «переноса» двигательных навыков и физических качеств, который может быть, как положительным, так и отрицательным.

Строя систему занятий физическими упражнениями, необходимо максимально использовать «положительный перенос» навыков и качеств и по возможности исключить тормозящее влияние «отрицательного переноса». Из этого, однако, не следует, что нужно вообще избегать упражнений, способных вызвать эффект «отрицательного переноса». Содержание физического воспитания определяется, в конечном счете, требованиями жизни, а в жизненной практике необходимы всесторонне развитые качества и самые разнообразные навыки, в том числе и такие, которые могут вступать друг с другом в отрицательные взаимодействия. По мере упрочения двигательных навыков и развития физических качеств появляется возможность успешно преодолевать отрицательные взаимодействия и добиваться общего прогресса.

Существенное значение для выбора оптимальной последовательности занятий и упражнений в пределах каждого отдельного занятия имеет учет ближайшего последствия различных по характеру

нагрузок. Характер нагрузок оставляют фон, который в течение ряда часов может неблагоприятно сказываться на выполнении скоростных упражнений.

Последовательность занятий и упражнений зависит от особенностей контингента обучающихся, от общей направленности занятий на том или ином этапе физического воспитания, от величины применяемых нагрузок и особенностей их динамики и т. д. Учесть всю совокупность этих условий и применительно к ним выбрать наиболее целесообразный путь не просто. Со временем, несомненно, будет достигнуто подлинно оптимальное программирование каждого отдельного занятия и системы занятий в целом.

5. Принцип постепенного повышения требований (динамичности)

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок.

Необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок.

Физическое воспитание находится в постоянном движении, в развитии, изменяясь от занятия к занятию, от этапа к этапу. Характерная черта при этом - повышение сложности упражнений, нарастание силы и длительности их воздействия.

Переход в процессе физического воспитания от одних форм двигательной деятельности к другим, все более сложным, необходим в первую очередь для выполнения образовательных задач: не обновляя упражнения, нельзя приобрести достаточно широкий круг жизненно важных умений и навыков. По мере обновления упражнений становится богаче запас двигательных умений и навыков, благодаря чему легче осваивать новые формы двигательной деятельности и совершенствовать приобретенные ранее умения и навыки.

Наряду с усложнением форм двигательной деятельности в процессе физического воспитания должны возрастать все компоненты физической нагрузки. Это более всего диктуется закономерностями развития таких физических качеств, как сила, быстрота и выносливость.

Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна объему и интенсивности нагрузок. Если соблюдаются все необходимые условия, при которых нагрузки не превышают меру, за которой начинается переутомление, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки, а чем интенсивнее нагрузки, тем мощнее процессы восстановления и «сверхвосстановления».

Существенно, что ответные реакции организма на одну и ту же нагрузку не остаются неизменными. По мере приспособления к данной нагрузке биологические сдвиги, вызываемые ею, становятся меньше. Функциональные возможности организма, возросшие в результате приспособления к неизменной работе, позволяют ему теперь справляться с той же работой более экономно, с меньшим напряжением функций, т.е. «экономизация функций». В этом и состоит биологический смысл адаптации к нагрузкам.

Но, как только нагрузка становится привычной и перестает вызывать «избыточную компенсацию», она уже не может служить основным фактором положительных изменений в организме. Чтобы обеспечить дальнейшее повышение его функциональных возможностей, необходимо систематически обновлять нагрузки, увеличивая их объем и интенсивность. В этом заключается одна из коренных закономерностей процесса физического воспитания.

Условия усложнения заданий и формы повышения нагрузок. Основные условия повышения требований в процессе физического воспитания лишь тогда будут вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для обучающихся, не превышают функциональных возможностей организма. Непременными условиями являются также последовательность, регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.

Следует подчеркнуть также значение прочности приобретаемых навыков и адаптационных перестроек, лежащих в основе развития физических качеств. Переход к новым, более сложным и трудным, упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособления к нагрузкам.

Организм приспособляется к той или иной нагрузке не сразу, не одномоментно. Необходимо определенное время, чтобы успели произойти адаптационные перестройки, позволяющие подняться на новый, более высокий, уровень тренированности. При этом для различных функциональных и структурных изменений требуются неодинаковые сроки.

Динамика нагрузок должна характеризоваться постепенностью. При этом возможны различные формы постепенного повышения нагрузок: прямолинейно-восходящая, ступенчатая и волнообразная. Использование той или иной формы зависит от конкретных задач и условий на различных этапах физического воспитания.

6. Взаимосвязь методических принципов

Содержание всех принципов физического воспитания тесно соприкасается вплоть до частичного совпадения. Ведь все они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса, который по существу своему един и лишь условно может быть представлен в аспекте отдельных принципов.

Отсюда следует, что ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

Требования к тренировочному занятию, его структуре и направленности

Тренировочное занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач в подготовке используют комплексные и тематические занятия. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. В тематических занятиях решается только одна основная задача, а в комплексных ставятся две - три задачи.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения урока являются *групповые и индивидуальные* тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности обучающихся. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) обучающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В *индивидуальных занятиях* используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свои конкретные выражения цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно педагогом дополнительного образования и обучающимся. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Структура тренировочного занятия предусматривает три части: *I. Подготовительную, II. Основную и III. Заключительную.*

1. Подготовительная часть

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.

2. Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить ребят психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.

3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

II. Основная часть

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

III. Заключительная часть

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1-й вид комплексного занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

III. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия для решения задач физической и технической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

II. Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

III. Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия для решения задач физической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

II. Основная часть

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

III. Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Техническая подготовка

На начальном этапе главной задачей технической подготовки является ознакомление (этап первоначального обучения) обучающихся с основными техническими приемами т.е. предварительная подготовка. Успешное решение этой задачи способствует формированию у них стойкого интереса к футболу.

Обучение на данном этапе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно юные футболисты знакомятся с приемами техники

владения мячом и с основными способами их выполнения - ударами по мячу ногой в следующей последовательности:

- Внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема;
- Остановками мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и бедром;
- Ведением мяча: средней и внешней частью подъема; обманными движениями «уходом»;
- Отбором мяча: отбиванием ногой в выпаде; вбрасыванием мяча из-за боковой с места.

В зависимости от уровня предварительной подготовки юных футболистов и темпов обучения круг изучаемых приемов может быть расширен. Безусловно, прогресс в технической подготовке немалозначим без закрепления в начале обучения основ техники, так называемой школы техники. Для этого используют упражнения с варьированием усилий и скорости выполнения не достигая максимальных величин. Все повторения необходимо выполнять с определенным целевым заданием.

Классификация техники

Классификация техники футбола - это распределение технических приемов на группы по общим (или сходным) специфическим признакам.

По специфике игровой деятельности в технике выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. Подразделы состоят из конкретных технических приемов, которые выполняются различными способами. Приемы и способы техники передвижений используются как полевыми игроками, так и вратарем. Отдельные приемы и способы имеют свои разновидности. Сохраняя общим основной механизм действия, разновидности отличаются деталями. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей делают технику футбола еще более многообразной.

Систематизация материала помогает лучше ориентироваться в приемах, способах, разновидностях, правильно анализировать их, успешно решать задачи обучения и совершенствования.

Характеристика техники футбола начинается с техники передвижения, которая является общим подразделом для полевого игрока и вратаря. Классификация техники передвижения представлена на рисунке 1.

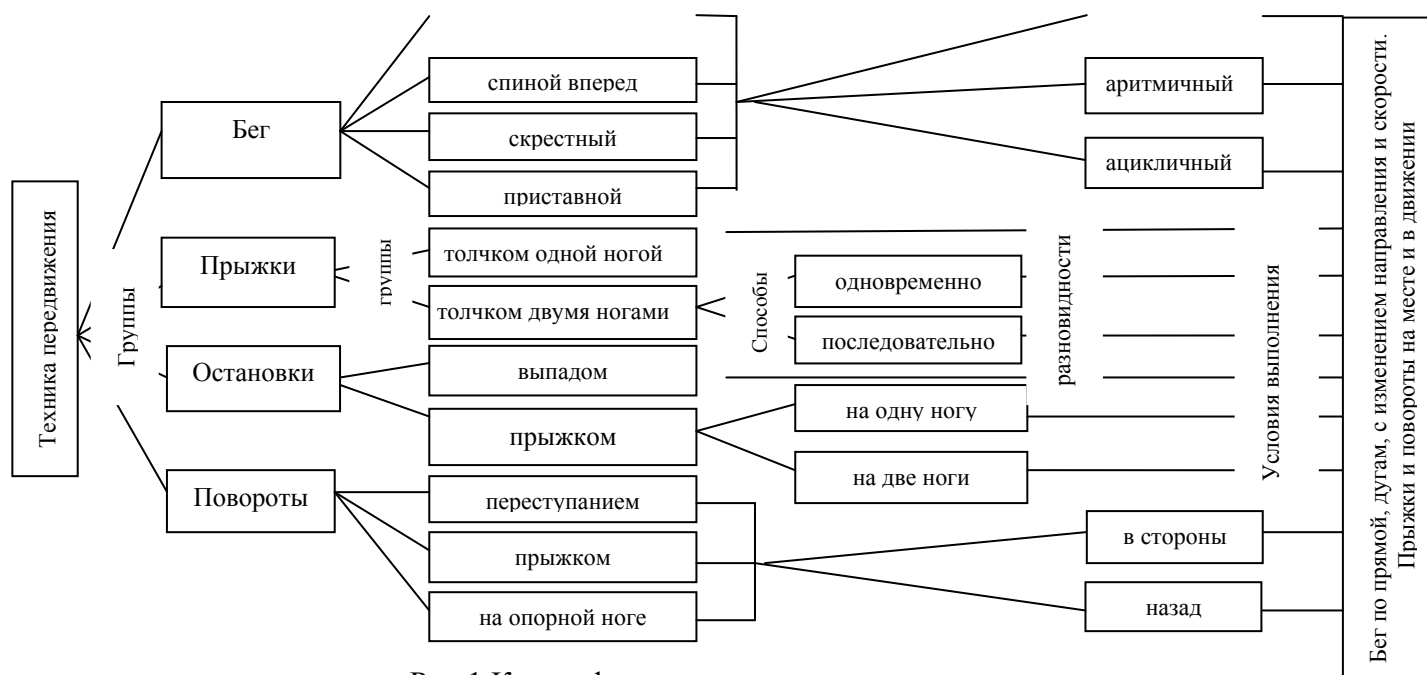


Рис.1 Классификация техники передвижения

Обучение технике передвижения

Освоение техники передвижения начинают с первых занятий. После обучения отдельным приемам и способам отрабатывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности.

Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока, а при постановке специальной задачи по обучению - и в основную.

Обучение ударам.

С удара ногой начинается овладение действиями с мячом. Начинать обучение целесообразно с ударов внутренней стороной стопы - передачи мяча партнеру и внутренней частью подъема - удары в цель по неподвижному мячу. При становлении ударов по мячу ногой особое внимание следует обратить на выполнение последнего шага разбега и постановку опорной ноги. Акцент на увеличенном последнем шаге, превышающий остальные на 30-50%, позволяет избавиться от существенного недостатка в технике начинающих футболистов – это преждевременное т.е. без замаха, проявления ударных усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ноги до момента постановки опорной ноги и дает возможность использования сил реактивности. Постановка опорной ноги на одном уровне с мячом во многом определяет точность удара. Для исправления ошибок в структуре удара можно использовать специальную разметку разбега и постановки опорной ноги. Освоение техники ударов начинают ведущей т.е. сильной ногой с попытками выполнить удар другой ногой.

При обучении ударам головой важно помнить, что удар целесообразно наносить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость, а в прыжке - в момент достижения наивысшей точки взлета.

Очень важно на начальных этапах подготовки знакомить занимающихся с ударами по мячу головой, преимущественно с ударом средней частью лба.

Главная цель при обучении в ударах - достижение максимально возможной результативности ударов по воротам и точности передач. При этом нужно установить причины недостаточной меткости, а затем подбирать средства для устранения недостатков. При этом нельзя забывать и о сбивающих факторах: психологическим, физическим, климатическим и т.д.

Классификация ударов по мячу представлена на рисунке 2.

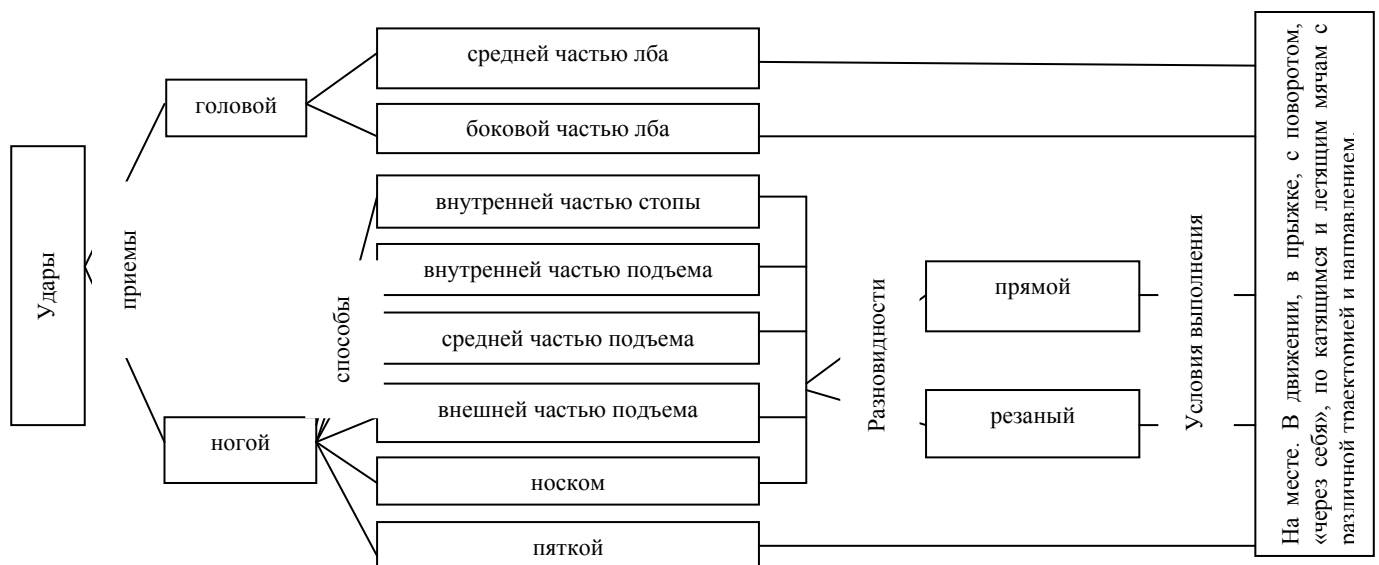


Рис.2 Классификация ударов по мячу

Обучение остановкам.

Изучают остановки мяча одновременно с ударами по мячу. В начальной стадии обучения осваивают остановки катящегося и летящего мяча подошвой и внутренней стороной стопы. После этого приступают к изучению остановок прыгающих и летящих мячей бедром, грудью, средней частью подъема. В современном футболе характер игры, ее динамика требуют от игроков, чтобы они еще до приема (остановки) мяча приняли решение о дальнейших возможных действиях. Использование остановок мяча с переводами позволяет погасить скорость полета мяча и целенаправленно изменить направление движения мяча для выполнения необходимых приемов (удара, ведения, финта и т.д.).

Классификация остановок мяча представлена на рисунке 3.

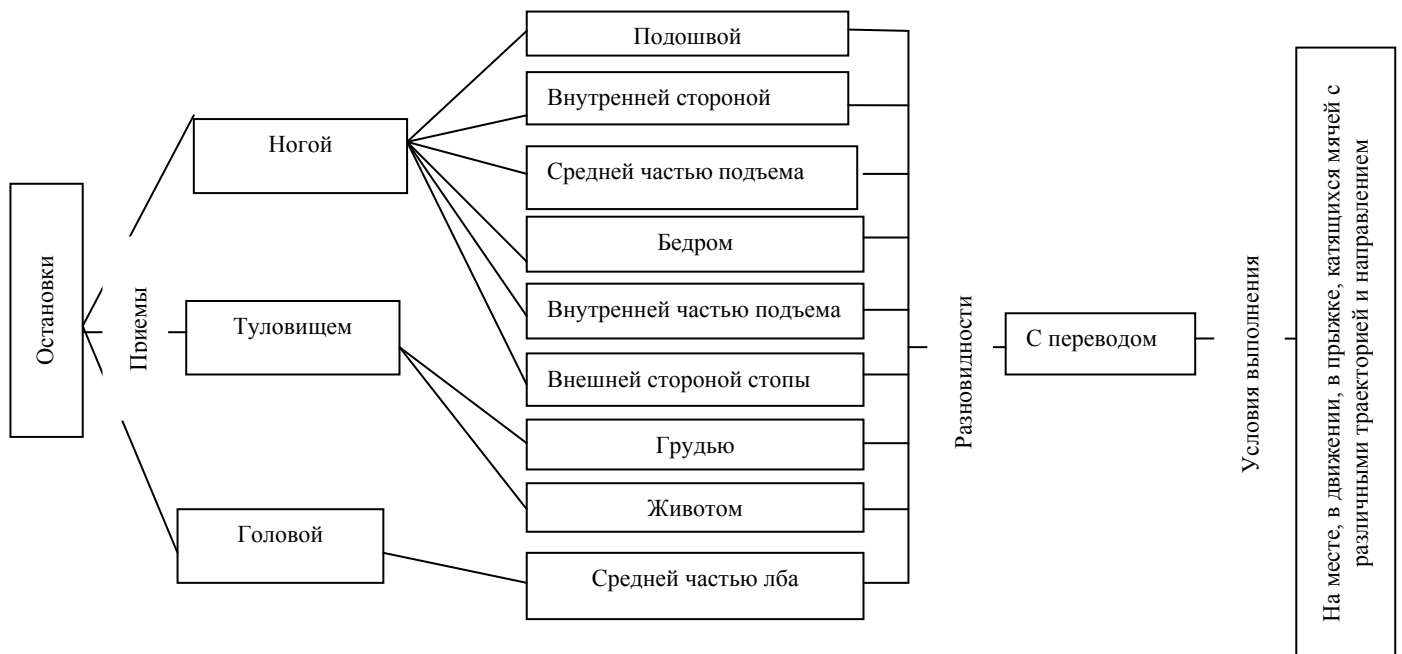


Рис.3 Классификация остановок мяча

Обучение ведению.

Ознакомление с данным приемом начинают с ведения внешней частью подъема, который позволяет выполнять всевозможные передвижения с мячом по прямой, дугам, змейкой, с резким изменением направления. Затем приступают к освоению прямолинейного ведения мяча средней частью подъема и ведения по кругу внутренней частью подъема. Чем выше скорость движения с мячом, тем сложнее контролировать мяч, который необходимо отпускать от себя не дальше чем на 1 – 2 метра. Поэтому начальный контроль над мячом необходимо начинать с невысокой скорости передвижения и по мере усвоения техники владения мячом переходить на более высокие скорости ведения мяча (рисунок 4).

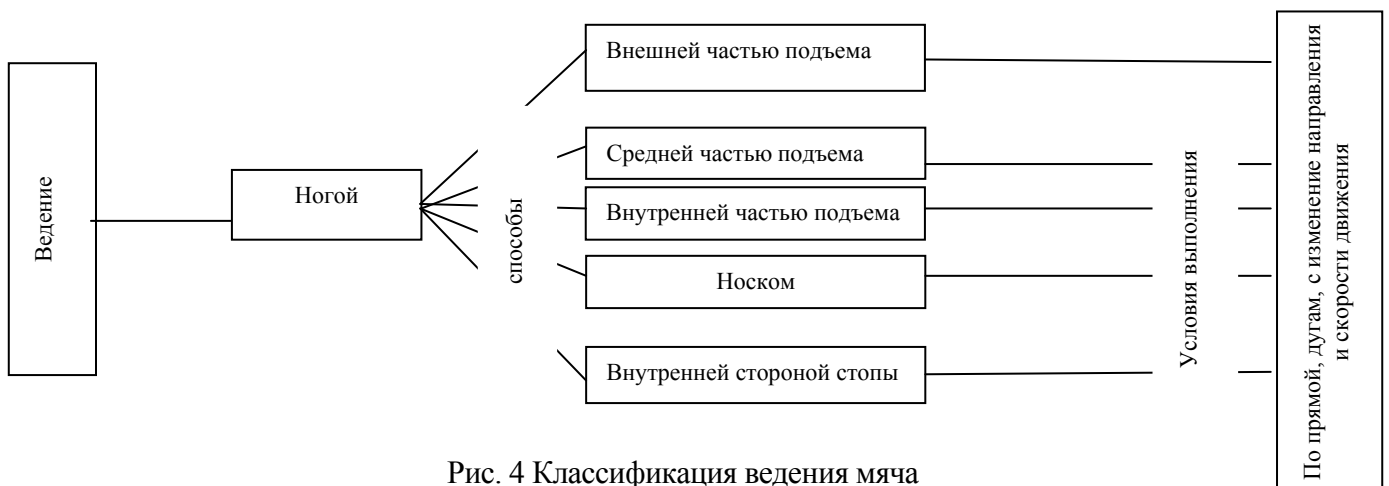


Рис. 4 Классификация ведения мяча

Обучение финтам.

Начинать необходимо с обманного движения «уходом». Выполнение приема основано на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения, и для ознакомления с этим приемом можно широко использовать подвижные и спортивные игры с соответствующим содержанием. Обманные движения «ударом» и «остановкой» осваивают после изучения основных способов ударов и остановок мяча. На начальной стадии при изучении основ техники обманных движений и их структуры применяют сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

Классификация финтов представлена на рисунке 5.

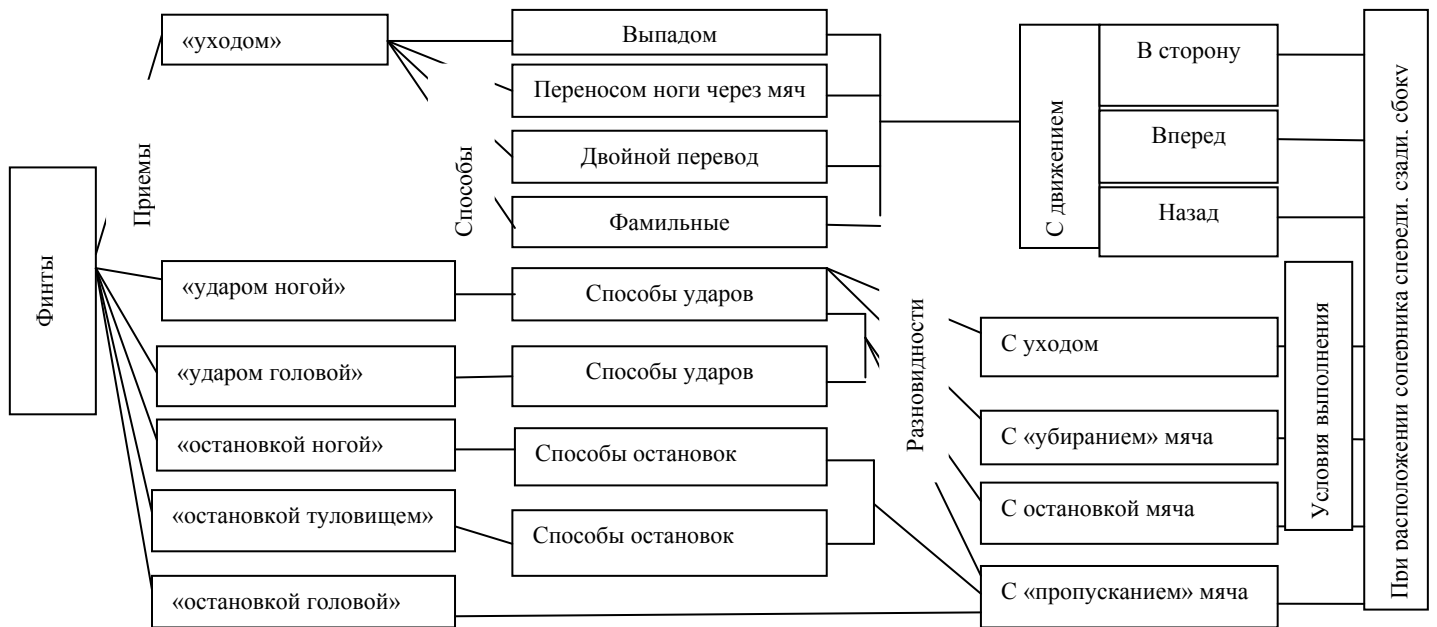


Рис. 5 Классификация финтов

Обучение отбору мяча.

Параллельно с обучением финтам знакомят и с отбором мяча. Успех отбора во многом обуславливается способностями игрока точно оценивать расстояние до соперника и до мяча, скорость их передвижения, момент атаки и т.д. Наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения при изучении способов отбора. Освоение приемов отбора мяча происходит в такой последовательности: отбор «ударом» и «остановкой», затем отбор в выпаде и подкате - рисунок 6.

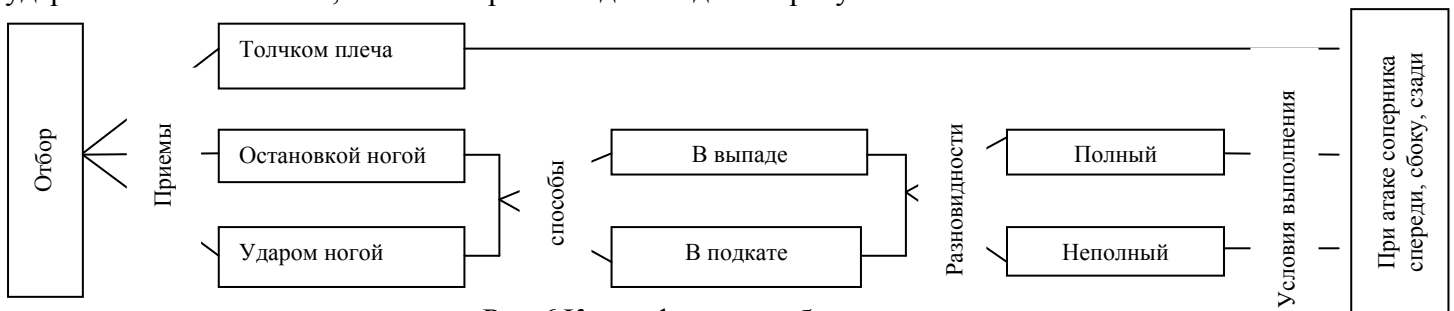


Рис. 6 Классификация отбора мяча.

Обучение вбрасыванию мяча.

Вбрасывание мяча из-за боковой - единственный технический прием, который полевым игрокам разрешено выполнять руками. Структура движений при вбрасывании определяется требованиями правил футбола. Особой сложности при обучении она не представляет. Однако, чтобы вбросить мяч на значительное расстояние, необходимы специальный навык (преимущественно вбрасывание мяча с разбега или в падении) и определенная сила групп мышц живота, плечевого пояса и рук. Вот почему используемые в этом случае упражнения должны быть направлены на сопряженное совершенствование двигательного навыка и на развитие соответствующих физических качеств (например, вбрасывание набивного мяча и т.д.).

Обучение технике вратаря

Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Ведь вратарю, согласно правилам, разрешается играть руками в пределах штрафной площадки. Кроме того, в процессе игры вратарям приходится использовать арсенал техники полевого игрока и все многообразие техники передвижения.

Вначале изучают технику передвижения и основные приемы, и способы овладения мячом.

Успешное выполнение специальных приемов во многом зависит от готовности вратаря к действию. Одним из факторов такой готовности является целесообразное исходное положение, которое позволяет быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые игровые действия. При обучении «стойке» применяют различные упражнения, связанные со стартовыми движениями в разных

направлениях обычным, приставным и скрестным шагом, прыжками, падениями, кувырками, перекатами и т.д.

Изучение техники владения мячом начинают с ловли мяча двумя руками на месте, в движении и в прыжке. Выполняется серия ударов или бросков мяча рукой с близкого расстояния (6-8 м), с заданной траекторией на вратаря или в сторону от него (1-1,5 м). Постепенно увеличивается сила ударов (бросков) и расстояние, варьируется траектория полета мяча.

Параллельно с ловлей осваивают и броски мяча рукой. Вначале даются задания на технику и точность бросков, затем на дальность (с различной траекторией) и точность.

Процессу освоения техники ловли и бросков мяча способствует широкое использование в тренировках подвижных игр («Мяч капитану», «Защита цели», «Мяч ловцу» и т.д.), спортивных игр (баскетбола, гандбола), упражнений в жонглировании, бросках и ловле различных мячей (теннисных, волейбольных, баскетбольных, набивных).

При подготовке вратарей значительное внимание уделяется обучению ловле мяча в падении. После ознакомления с техникой падения «перекатом» в правую и левую сторону разучивается техника ловли катящихся и низко летящих мячей на расстоянии 1,5-2 м от вратаря. Для ловли труднодостижимых мячей используется падение с фазой полета. Данный вариант сложен координационно, так как в зависимости от расстояния, траектории и скорости мяча необходимо выполнить из стойки быстрое перемещение в направлении мяча, активное отталкивание, ловлю мяча в фазе полета, группировку и мягкое приземление с мячом.

Вначале применяют подводящие упражнения, направленные на освоение отдельных компонентов сложной структуры техники ловли мяча в падении. Затем выполняют ловлю катящихся и летящих с различной траекторией мячей на расстоянии 2-2,5 м от вратаря.

После изучения приемов ловли переходят к освоению техники отбивания и переводов мяча. Подготовительные действия данных приемов во многом аналогичны движениям при ловле мяча. Поэтому при их изучении часто применяют схожие упражнения.

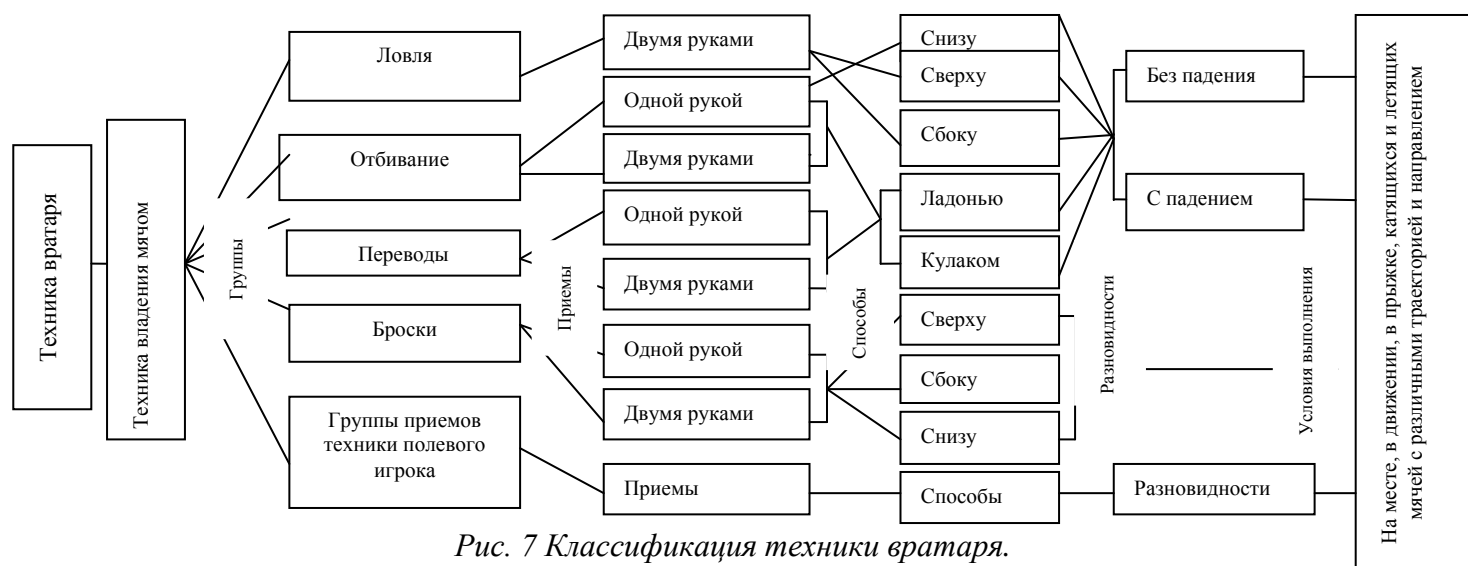


Рис. 7 Классификация техники вратаря.

Тактическая подготовка

Известно, что тактика команды прежде всего складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого необходимо переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства футболиста для совершенствования групповой и командной тактики необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки.

Общие понятия тактики. Классификация тактики.

Индивидуальная, групповая и командная тактика.

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

Какие бы тактические установки на матч ни делались, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства немислимо проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность.

В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, т.е. техника служит основой тактического мастерства.

В детском и юношеском возрасте возможности точно и быстро выполнять действия с мячом определяют степень освоения рациональной структуры движений с мячом, уровень развития двигательной чувствительности и двигательных качеств.

В связи с этим важно определить возрастные периоды, когда тренировки оказывают наиболее сильное влияние на те составляющие, которые определяют умения точно и быстро действовать с мячом, сформулировать основные задачи, которые необходимо решить в эти периоды, и методы построения упражнений.

Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба - главная движущая сила развития тактики футбола.

Характерным для современного футбола является то, что атака и оборона носят массированный характер и хорошо сочетаются с индивидуальными методами игры. Четкая взаимозаменяемость игроков различных линий позволяет без ущерба для обороны успешно использовать в атаке игроков средней линии и фланговых игроков.

Индивидуальные действия в современном футболе все больше и больше подчиняются коллективной игре. Однако это вовсе не умаляет достоинства индивидуально сильных игроков, которые становятся лидерами команды. Да и импровизация носит теперь не только индивидуальный, но и коллективный характер, что делает неожиданными командные действия и дезорганизует соперников. Стремление вести атаку в стиле коллективной импровизации приносит успех лишь тогда, когда в команде есть соответствующие исполнители.

Одной из главных причин появления новых тактических систем игры является поиск такого расположения игроков, когда нагрузка на каждого из них распределялась бы равномерно; когда значительно увеличивалась бы оперативная глубина и ширина наступательных и оборонительных действий команды; когда атака и оборона плавно переходили одна в другую, усиливая активность игроков в оборонительных и атакующих действиях.

Для выбора эффективных вариантов тактических командных, групповых и индивидуальных действий футболистов в конкретных игровых ситуациях необходимы данные о вероятности (закономерности) происхождения различных событий в соревновательных играх.

Эти данные могут использоваться также при анализе тенденций развития техники и тактики игры в футбол, определении пропорций в работе над отдельными составляющими технической и тактической подготовленности футболистов.

В связи с этим решение проблемы выбора наиболее эффективного варианта построения игры и разработки наиболее рациональных вариантов тактических атакующих и оборонительных действий футболистов в отдельных игровых ситуациях предполагает в первую очередь выявление закономерностей игры в футбол.

Классификация тактики представлена на рисунке 8.

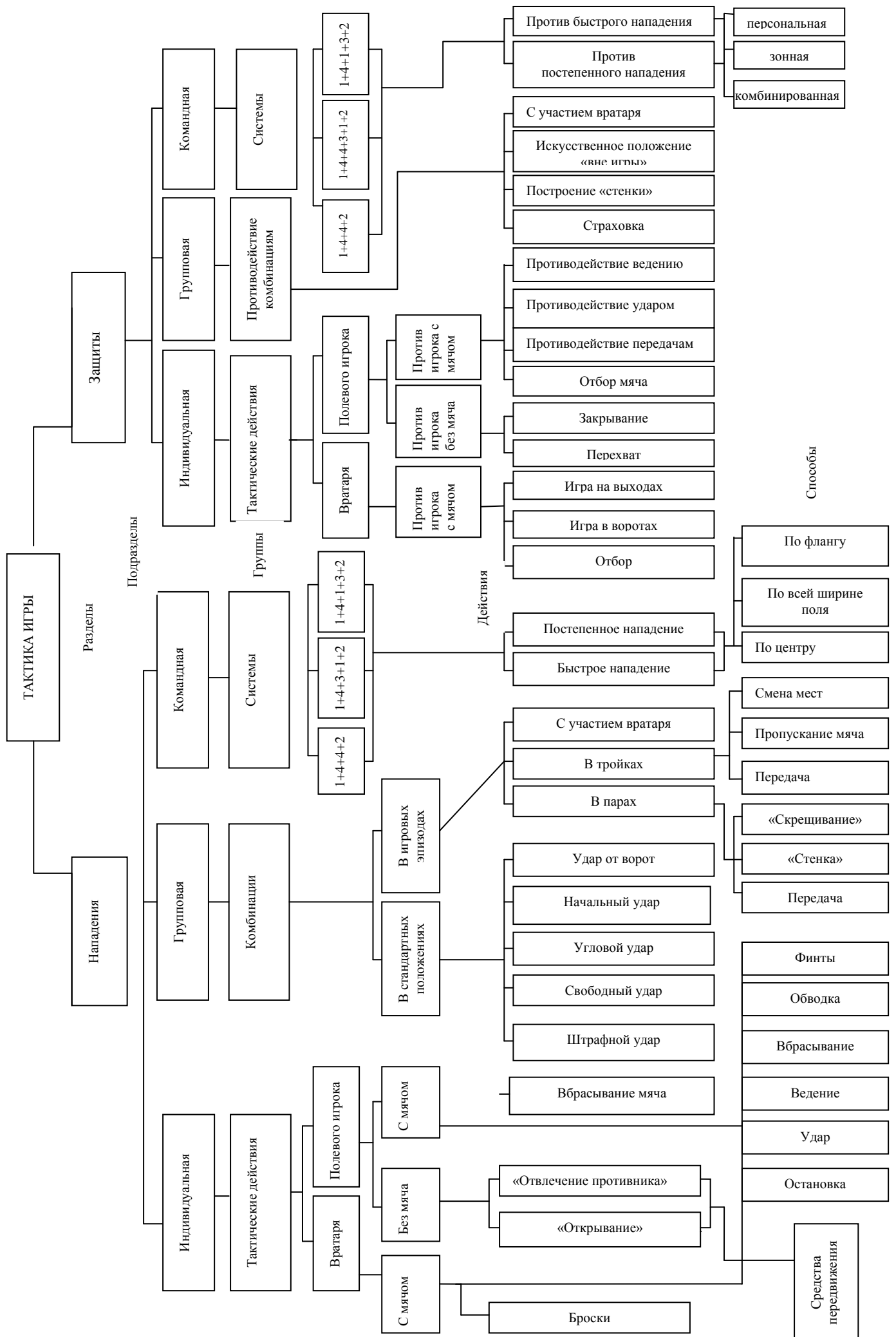


Рис. 8 Классификация тактики

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка футболистов - это педагогический процесс, направленный на вооружение обучающихся знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства. Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту обучающегося (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки. Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление занимающихся воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на тренировочных занятиях.

Требования в современном футболе, как и в спорте вообще, настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что обучающийся порой не понимает сути выполняемых заданий на занятии. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия занимающегося в процессе нарушает обратную связь в системе «педагог - обучающийся», что в значительной мере снижает эффективность занятия.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе деятельности.

Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно использовать их на занятиях и соревнованиях. На занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление детей воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на занятиях.

Беседа - наиболее привлекательна такая форма работы в начальной школе, когда еще не окрепли познавательные процессы детей, а также при изучении сложных вопросов. Такая форма общения тренера с детьми в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 10 - 15 минут, но этим не следует увлекаться. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи. В конце беседы надо подвести итоги, обобщающие ее содержание. Итоги может подводить тренер, а иногда это делают сообща - всей группой. Беседы желательно заканчивать творческой дискуссией, в которой бы активно участвовали все занимающиеся в группе. В заключение надо подчеркнуть, что основная заслуга в решении задач теоретической подготовки принадлежит тренеру. Он проводит специальные теоретические занятия, а также вооружает необходимыми теоретическими знаниями. Естественно, успех в этом важном деле во многом зависит от уровня подготовленности тренера, его профессиональных знаний и умений, эрудиции и общей культуры. Лучше всего теоретическую подготовку проводить так, чтобы изучение теоретического материала совмещалось с закреплением его в практических занятиях.

Функции игроков

Умелая организация атакующих и оборонительных действий команды достигается четким распределением функций между отдельными футболистами и группами игроков.

В современном футболе игроки делятся по функциональным обязанностям на вратарей, игроков линии защиты, игроков средней линии, игроков линии нападения.

В тоже время игровая специализация футболиста предъявляет повышенные требования к универсальности его подготовки. Это не значит, что все умеют одинаково выполнять всё. Но каждый футболист обязан умело выполнять все технические приемы игры и грамотно действовать в атаке и обороне в зависимости от игровой ситуации.

Тактика нападения

Основная цель атакующих действий - создание возможности для взятия ворот соперника. Чем быстрее развивается атака, тем труднее действовать обороняющемуся сопернику. Различные формы построения нападающих действий, варьирование темпами развития атаки, направлениями основного прорыва, наконец, разнообразие технических приемов единоборства - все это создает крайне трудные условия для защитников, которые стремятся разрушить атаку.

Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Под индивидуальной тактикой нападения следует понимать целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно - выиграть борьбу с защитником.

Индивидуальные действия в нападении подразделяются на действия без мяча и с мячом.

Действия без мяча

К действиям без мяча относятся «открывание», отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

«Открывание» - это перемещение игрока с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера.

Для умелого «открывания» игрок должен хорошо оценивать целесообразность той или иной позиции. Своевременное занятие более выгодной позиции может зависеть от скоростных качеств нападающего и противоборствующего ему защитника, действий партнеров и других факторов. Успех во многом зависит оттого, как быстро атакующий оказывается в позиции, удобной для приема мяча и последующих действий с ним.

В ходе атаки игроки постоянно передвигаются без мяча, т.е. маневрируют по полю. От того, насколько правильно они выбирают позицию, сколько «предложений» делают партнеру, владеющему в данный момент мячом, зависят результаты действий и в конечном итоге исход матча.

Но всех случаях при выборе позиции игрок должен руководствоваться следующим:

1. «Открывание» надо выполнять неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит «отрываться» от соперника и создавать определенный запас пространства для получения мяча.

2. «Открывание» не должно затруднять действий других партнеров без мяча.

3. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом, - это тормозит ход развития атаки.

Отвлечение соперника - это сложное перемещение в определенную сторону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящему в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что перемещения должны быть убедительными, т.е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимися. Целесообразно иметь несколько вариантов отвлекающих действий, что крайне затруднит действия защиты.

Создание численного преимущества на отдельном участке поля - это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрыша соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего тактическое действие применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

Целесообразное сочетание указанных здесь тактических примеров дает возможность эффективно использовать больше вариантов различных комбинаций при развитии и завершении атак.

Действия с мячом

Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, т.е. все технические приемы.

Ведение как тактическое средство целесообразно применять в тех случаях, когда партнеры игрока, владеющего мячом, закрыты соперниками и возможности для передачи нет. Тогда игрок должен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля.

Необходимо помнить, что футболист без мяча перемещается быстрее, чем с мячом, а поэтому передержка мяча тормозит развитие атаки и затрудняет действия партнеров, которые, переместившись на выгодную позицию и не получив мяча, часто должны вновь менять позицию.

Обводка - это действия игрока, владеющего мячом, с целью выиграть единоборство с соперником. Это важнейшее средство индивидуального преодоления обороны. Чем разнообразнее и эффективнее приемы обводки, тем опаснее становится атака.

Различают следующие виды обводки: с изменением скорости движения; с изменением направления движения; обманные движения (финты).

Обводка за счет изменения скорости движения наиболее выгодна при ведении мяча вдоль боковой линии поля или при диагональном перемещении игрока с мячом. Можно варьировать этот способ обводки, уменьшая или увеличивая скорость на каком-то участке движения.

Обводка за счет изменения направления движения имеет два основных варианта: первый применяется в тех случаях, когда защитник находится впереди игрока, владеющего мячом; второй вариант используется тогда, когда защитник находится сзади или сзади-сбоку и движется в том же направлении, что и игрок с мячом, причем догоняет его.

Обводка с помощью обманных движений (финтов) - наиболее эффективное средство ведения единоборств в условиях относительно небольшого игрового пространства (действия в штрафной площади соперника и т.п.).

Обводка никогда не должна быть самоцелью. Она всегда является средством тактики, позволяющим создать выгодные условия для удара, передачи, создания численного превосходства на отдельном участке поля и т.д.

Удары по воротам - главное средство завершения всех атакующих действий. Без умелого тактического применения этих «конечных» действий все усилия команды, направленные на достижение успеха, будут бесплодными.

Передачи являются своеобразным промежуточным звеном между индивидуальными и групповыми действиями в футболе. Решая, кому какую передачу и когда надо делать, а также осуществляя принятое решение, футболист демонстрирует индивидуальное мастерство. В тоже время передача может быть средством осуществления взаимодействий двух-трех спортсменов, т.е. группового действия.

Варьируя различными видами передач, атакующие вызывают перемещение игроков соперника, заставляя их то выдвигаться вперед (при поперечных передачах), то смещаться ближе к флангам (при продольных передачах), а также быстро переводя с фланга на фланг направление атаки (при длинных диагональных передачах).

Каждая из передач может быть эффективной в определенных случаях (быстрый или медленный соперник; активен ли он на перехватах или пред почитает отбор мяча; хорошо или слабо играет головой и т.п.), которые должны учитываться игроком, выполняющим передачу.

Более надежны короткие и средние передачи поперек поля. Однако эти передачи затрудняют осуществление скоростного маневра в атаке, позволяют соперникам перегруппировать свои силы на самом опасном участке завершения атаки. В то же время длинные продольные и диагональные передачи, а отчасти и средние, позволяют осуществлять атаку на высокой скорости, вносят элемент внезапности, что затрудняет действия обороняющихся и создает выгодные условия для выхода игроков на ударную позицию. Конечно, передачи подобного рода связаны со значительным риском потерять мяч. Но этот риск вполне оправдан, так как в случае успеха создается непосредственная угроза воротам.

Факторами, влияющими на неэффективность передач, являются:

1. Техническое мастерство футболиста.
2. Умение видеть поле (расположение партнеров и соперников, их позиции).
3. Тактическое мышление игрока, владеющего мячом, его умение быстро определить, кому из партнеров и какую передачу наиболее целесообразно выполнить в данной игровой ситуации.
4. Маневренность партнеров и, следовательно, количество «предложений», сделанных игроку, владеющему мячом.

Если эти факторы не принимаются во внимание, то в этих случаях:

- а) детей могут начинать обучать преждевременно, предлагая им упражнения, к выполнению которых они еще физически не готовы, а это может привести к закреплению нежелательных навыков;
- б) может быть упущено время, наиболее благоприятное для обучения, и тогда у игроков возникнут пробелы в технике владения мячом, ликвидировать которые в дальнейшем очень трудно, а иногда и просто не представляется возможным.

Классификация передач представлена на рисунке 9.

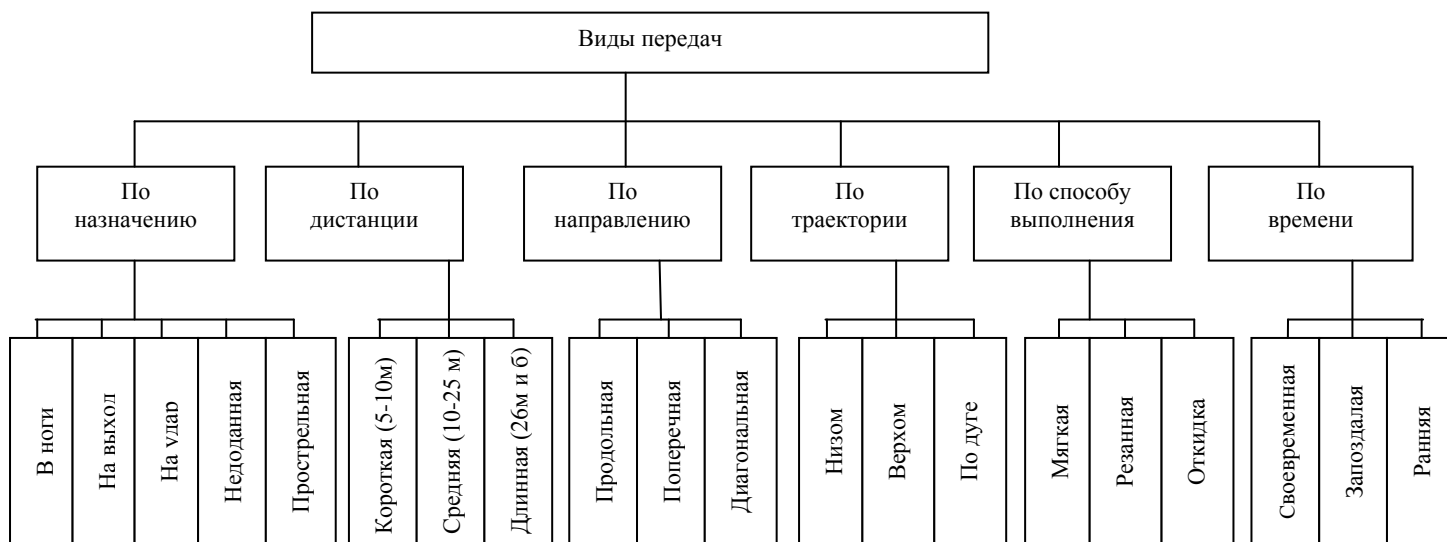


Рис. 9 Классификация передач.

Групповая тактика

Большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются именно групповыми действиями, т.е. посредством комбинаций. По существу, вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. При этом комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, т.е. возникшими в ходе самого матча.

Каждая команда состоит из звеньев, т.е. тактических единиц, которые в определенные моменты игры совместно решают какую-либо тактическую задачу. Совершенно очевидно, что только уверенные, согласованные действия всех участников могут принести успех комбинации. Вот почему особое значение приобретает взаимопонимание, или, как иногда говорят, «чувство партнера», при выборе и осуществлении конкретной комбинации. Только спортсмены с единым пониманием игры могут однопланово решать поставленную задачу и, выбрав комбинацию, успешно ее осуществить.

Принято различать два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при стандартных положениях (вбрасывание мяча из - за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот) позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных для осуществления комбинаций зонах поля. Каждая комбинация имеет свои варианты.

Не надо думать, что комбинации при стандартных положениях всегда шаблонны. Команда высокого класса должна уметь из одинакового исходного положения разыгрывать различные комбинации.

В зависимости от поставленной задачи комбинацию начинает либо игрок с отлично поставленным сильным ударом, либо игрок, отличающийся тактическим мышлением. Желательно, чтобы при выполнении ударов в непосредственной близости от ворот соперника у мяча располагались два-три игрока. Тогда соперники не смогут заранее определить, будет ли выполняться удар по воротам или последует розыгрыш мяча.

Комбинации в игровых эпизодах возникают после того, как команда овладела мячом. Очевидно, что игроки этой команды, не имея возможности занять позиции до овладения мячом, должны выполнять перемещения в ходе самой комбинации. Вот почему комбинации этого рода всегда имеют опенок импровизации. Умение изменить содержание конкретной комбинации в зависимости от возникшей игровой ситуации (сохраняя при этом основные принципы комбинации данного вида) доступно лишь футболистам с высоким уровнем тактического мастерства. Таким образом, можно сказать, что высший уровень тактической подготовки отдельных игроков и команды в целом заключается в умении творчески выполнять намеченный тренером план, умело сочетать наигранные комбинации с импровизацией.

Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, тройках и т.д.

Комбинации в парах. К взаимодействию двух партнеров относятся комбинации «в стенку», «скрещивание» и «передача в одно касание».

Комбинация «в стенку» - один из наиболее эффективных способов обыгрывания защитника с помощью партнера. Сущность ее в том, что игрок, владеющий мячом, сблизившись с партнером (или партнер сблизился с ним), неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитнику. Партнер в одно касание изменяет скорость и направление движения мяча с таким расчетом, чтобы первый игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега, а защитники не могли ему помешать или перехватить мяч.

Этот вид комбинации требует от партнеров отличного взаимопонимания и технического мастерства. Игрок, выполняющий роль «стенки», может занимать позицию впереди, по диагонали, сбоку и даже сзади партнера с мячом. Комбинацию «в стенку» можно с успехом применять на любом участке поля, но особенно она эффективна при прорыве обороны соперника непосредственно вблизи ворот.

Комбинация «скрещивание» чаще всего применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади. Она заключается в том, что в определенной точке игрок, владеющий мячом, встречается с партнером, оставляет ему мяч и продолжает движение в первоначальном направлении. Дальнейшая инициатива принадлежит игроку с мячом.

Комбинация «передача в одно касание» обычно используется с целью выигрыша времени, при этом предусматривается быстрый выход одного из партнеров на новую позицию. При помощи «передачи в одно касание» нападающие затрудняют защитникам возможность определения дальнейшего направления развития атаки и, продвигаясь вперед, сокращают расстояние до ворот соперников и в тоже время не позволяют защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча.

Комбинация в тройках. К взаимодействию трех партнеров относятся такие виды комбинаций, как «взаимозаменяемость», «пропускание мяча» и «передача в одно касание».

Комбинация «взаимозаменяемость» наиболее эффективна и имеет самые большие перспективы. Основной ее целью является обыгрывание соперников за счет перехода игрока из своей линии в линию своего партнера, после того как тот «увел» оттуда противодействующего ему соперника.

Комбинация «пропускание мяча» успешно применяется при завершении фланговых атак непосредственно в штрафной площади соперников.

Завершая атаку по краю, нападающие часто применяют сильную поперечную (прострельную) передачу вдоль ворот. Активно выходя на прострельную передачу и имитируя попытку выполнить удар по воротам, футболист скрытно пропускает мяч партнеру, который получает возможность для выполнения удара по воротам, так как все внимание защитников, как правило, сосредоточено на игроке, находящемся ближе других к мячу.

Комбинация «передача в одно касание» при трех партнерах выполняется с соблюдением тех же принципов, что и при двух партнерах. Разница лишь в том, что теперь передачи могут выполняться в разнообразных направлениях. Чаще всего осуществляется комбинация в треугольнике и в движении. «Передачи в одно касание» позволяют неожиданно и на высокой скорости менять направление развития атаки, а в случае необходимости выиграть время для перегруппировки сил или смены позиций.

Общие указания по комбинационной игре:

1. В процессе тренировок следует усвоить структуру комбинации, ее смысл и основные принципы выполнения. Только в этом случае футболисты смогут осуществлять комбинации применительно к конкретной игровой ситуации.

2. **Тактическая комбинация** является синтезом индивидуального тактического мышления и группового взаимопонимания. Главным в осуществлении комбинаций является не механическое заучивание той или иной структуры группового действия, а творческое применение своих знаний и умений в ходе матча.

3. **Футбольная встреча** состоит из сочетания простых, наигранных до высокого уровня, и сложных многоходовых тактических комбинаций с большим количеством игроков, участвующих в их осуществлении. К многоходовым комбинациям довольно трудно готовиться они возникают в ходе самой встречи и являются в большинстве своем импровизированными. Качество их выполнения во многом будет зависеть от умения футболистов свободно владеть простыми, хорошо наигранными комбинациями.

4. При изучении различных вариантов комбинаций нужно помнить, что чем больше частей одной, ранее разученной комбинации входит в новую, тем быстрее происходит ее освоение. Очень полезно знать различные варианты развития комбинаций с одним и тем же стандартным началом. Такое разнообразие концовок комбинаций сильно затрудняет организацию обороны.

При осуществлении комбинаций особое значение имеют отвлекающие действия партнеров по команде. Своими перемещениями они создают потенциальную угрозу воротам соперников и отвлекают внимание обороняющихся.

Командная тактика

Командная тактика объединяет усилия всех игроков, придает стройность и организованность игре. Без четкой организации атакующих и оборонительных действий всей команды игра будет хаотичной, нецеленаправленной, а игроки будут просто бегать по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота.

В ходе встречи каждой команде приходится многократно атаковать, когда она владеет мячом, или защищаться, когда мячом владеет соперник, применяя при этом различные методы и средства борьбы, которые и составляют тактику игры. Главное в тактике - определение оптимальных средств, способов и форм ведения атаки, и оборонительных действий.

Выбор тактики в каждом отдельном случае будет зависеть от стоящих перед командой задач, соотношения сил и единоборствующих пар игроков, состояния поля, климатических условий и т.д.

За более чем столетнюю историю футбола было создано немало тактических систем, предусматривающих четкую расстановку и распределение функций игроков. Рассмотрим основные принципы командной тактики нападения.

При любых тактических системах командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

Быстрое нападение

Наиболее эффективным способом атакующих действий команды является быстрое нападение. Преимущество быстрого нападения состоит в том, что у соперников в этом случае нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне. Действия атакующих предельно насыщены элементами внезапности, игроки действуют на высоких скоростях. Они много маневрируют по полю и создают возможность в кратчайшее время, с помощью небольшого числа передач вывести одного из партнеров на ударную позицию. Наиболее эффективно быстрое нападение при ответных атаках.

После того как команда овладела мячом в ходе игрового эпизода, можно различать три фазы быстрого нападения:

- начальная фаза - переход от обороны к атаке: возвращение игроков, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки и быстрая передача мяча игроку, находящемуся впереди;
- развитие атаки - осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки;
- завершение атаки - создание голевой ситуации и удар по воротам.

Основные требования к организации быстрого нападения:

1. Быстро выполнить передачу вперед и отрезать атакующих соперников, чтобы они не успели вернуться в оборону.

2. При развитии и завершении атаки использовать на высокой скорости хорошо наигранные комбинации.

3. Осуществлять скоростной маневр прорыва по флангу, по центру или по всему фронту. Главное - выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию.

4. Игрокам передней линии атаки хорошо владеть искусством вести единоборства, т.е. уметь в одиночку обыгрывать соперника. Используя кратчайшие пути для выхода на ударную позицию, при первой возможности выполнять удар по воротам или создавать условия для взятия ворот партнером.

5. В команде иметь несколько игроков, которым адресуется первая передача из обороны. Партнеры должны хорошо знать излюбленную позицию этих игроков, чтобы с наименьшей затратой времени адресовать им мяч. Именно в максимально быстром переводе мяча на передний край атаки кроется внезапность командного действия. Первую передачу часто получает «диспетчер» команды. Он лучше других способен продолжить стремительную атаку, так как быстрее и точнее остальных партнеров оценивает игровую обстановку.

6. Игроки средней линии должны на максимальной скорости перемещаться к штрафной площади соперников, создавая второй эшелон атаки на тот случай, если быстрое нападение не принесет желаемого результата и соперники сумеют организовать оборону.

Постепенное нападение

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение. Оно создает возможность длительного контроля над мячом, так как комбинации осуществляются с помощью коротких и средних передач. При этом часть передач выполняется поперек поля, особенно при подключении к атаке игроков защитной линии. Длительное время, затрачиваемое на развитие атаки, позволяет обороняющимся перегруппировать свои силы и надежно перекрыть наиболее опасные для взятия ворот зоны. Организованная оборона, в свою очередь, требует от атакующих выполнения серии комбинаций (в расчете на прорыв защитных построений в одном из звеньев). Совершенно очевидно, что преодолеть массивную оборону малыми силами удастся крайне редко, а значит, в атаку необходимо включать значительное число игроков для создания численного преимущества на отдельном участке поля.

Маневрирование по длине и ширине поля позволяет увеличить плацдарм атаки, усложнить ее. Без всего этого команда не может рассчитывать на успех при осуществлении постепенного нападения.

При постепенном нападении выделяют следующие фазы:

- *начальная фаза* - переход от обороны к атаке: возвращение игроков нападения, участвовавших в обороне, на свои места в линии атаки и передача мяча одному из открывшихся крайних защитников;

- *развитие атаки* - постепенное продвижение к воротам соперников, осуществляемое за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индивидуальных действий атакующих. Эти действия происходят в условиях хорошо организованной обороны соперников;

- *завершение атаки* - создание голевой ситуации с тем, чтобы вывести одного из атакующих на ударную позицию.

Основные требования к организации постепенного нападения:

1. Выполнять точно первую передачу одному из открывшихся партнеров. Целесообразнее всего эту передачу делать к боковой линии, так как там нет большой насыщенности игроков, да и в случае ошибки соперник не получает возможности непосредственно угрожать воротам.

2. Активно маневрировать по фронту и длине поля всем игрокам передней и средней линии. Особенно важно умелое «открывание» ближайших от игрока с мячом партнеров.

3. Предусматривать возможность быстрой продольной или диагональной передачи непосредственно на переднюю линию атаки, т.е. переход к скоростному прорыву.

4. Умело пользоваться чередованием быстрых и медленных скоростей (умение «взрываться») в развитии атаки. Такие действия всегда до предела усложняют организацию обороны.

5. Изменять направления атаки с одного фланга на другой за счет длинных, поперечных или диагональных передач. Это обеспечивает развитие атаки по всей ширине поля и растягивает оборону соперников.

6. Применять наигранные комбинации с выводом на ударную позицию ряда игроков. Эти командные действия творчески осуществляются группами игроков, которые могут порой импровизировать, как это им подсказывает складывающаяся ситуация.

7. Подключать на ударную позицию игроков средней и задней линий атакующей команды, так как игроки передней линии атаки опекаются более строго.

8. Вести атаку эшелонировано. В этом случае атака может быть продолжена даже в том случае, если соперники сумеют в какой-то момент без адресно отбить мяч.

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников.

Общекомандный метод игры в защите может быть персональным, зонным и комбинированным. Однако практиковать только один метод игры в защите, учитывая, что в каждом из них есть элементы другого, было бы ошибочно, так как обеднило бы тактику защиты, лишило ее гибкости и ослабило. Методы ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуальных качеств игроков и их возможностей.

Тактическое искусство игры в защите сводится к определению того, когда целесообразно держать и преследовать соперника, когда нужно передавать его партнеру и когда играть в зоне.

Все действия обороняющейся команды являются ответными на действия атакующих и организуются в зависимости от особенности тактики соперников. Хорошо организованная оборона не

только является фактором успеха, но и накладывает отпечаток на характер дальнейших наступательных действий команды.

Игра в обороне многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию ответных действий.

Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Основные принципы игры в обороне

Игроки оборонительной линии должны уметь:

1. Обороняться всей командой. В обороне в разных стадиях игры принимают участие все игроки команды. Нападающие должны вести активные оборонительные действия, принимать меры, способствующие возврату потерянного мяча.

2. Закрывать всех игроков атакующей команды в опасной зоне. Если игроки нападающей команды находятся на дистанции короткой или средней передачи от партнера, владеющего мячом, и могут получить мяч в ноги или на свободное место, они должны быть закрыты персонально.

3. Строго соблюдать принципы страховки и взаимостраховки. Позиция страхующего должна быть такой, чтобы он всегда мог своевременно исправить ошибку партнера. Такую позицию почти всегда следует занимать сзади страхуемого партнера, ближе к своим воротам.

4. Широко применять подсказ в обороне. Как правило, игрок, находящийся ближе к своим воротам, руководит действиями партнеров, и это способствует укреплению обороны. Особая роль в этом плане принадлежит вратарю. Его позиция позволяет внимательно наблюдать за развитием атаки соперников и действиями партнеров в обороне, более верно оценивать игровые ситуации, своевременным подсказом предупреждать и исправлять допускаемые его партнером ошибки.

5. Использовать искусственное положение «вне игры». Если попытки противника «прорвать» оборону становятся особенно настойчивыми, а его нападающие пытаются остро открыться, выйти на свободное место, вполне возможно применение искусственного положения «вне игры». Наиболее широкие полномочия для применения данного тактического приема имеет последний, т.е. находящийся ближе других к воротам, полевой игрок.

6. Идти на свои ворота в момент удара соперника. В момент удара соперника по воротам надо идти на собственные ворота раньше, чем это делает соперник, чтобы лишить его возможности поразить их ударом по отскочившему мячу.

Индивидуальная тактика

Постоянное стремление игроков атакующей команды уйти из-под контроля соперников, найти и создать свободное пространство затрудняет действия последних, которые стремятся нейтрализовать атакующих, не нарушая при этом гармонии в обороне.

Успех действий в обороне зависит не только от правильной страховки и согласованных действий групп игроков. Во многом зависит он и от умения игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом и без него, т.е. оттого, насколько обороняющийся игрок правильно выбирает место по отношению к опекаемому в конкретной ситуации. Основой успешных действий в обороне является разумный выбор позиции.

К индивидуальным тактическим действиям в обороне относится противодействие игроку, владеющему и не владеющему мячом.

Действия против игрока без мяча:

Действуя против игрока, не владеющего мячом, обороняющийся игрок стремится:

- воспрепятствовать сопернику в получении мяча («закрывание»);
- овладеть мячом, сыграв на опережение («перехват»).

«**Закрывание**» - это перемещение игроков обороняющейся команды с целью занятия правильной позиции, затрудняющей сопернику возможность получения мяча. Расстояние между обороняющимся игроком и соперником может сокращаться или увеличиваться по мере приближения или удаления мяча и игрока от ворот. Выбор позиции может также зависеть от скорости бега защитника, соотношения сил, единоборствующих пар и других факторов.

При «закрывании» игрок должен руководствоваться следующими положениями:

1. «Закрывание» осуществляется, когда соперник своей непосредственной позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот.

2. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его «закрывать».

3. В зависимости от игровой ситуации и расположения игроков обороняющиеся могут создать искусственное положение «вне игры».

«Перехват» - это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. Как правило, при перехвате расстояние между соперниками больше, чем при «закрывании». Это связано с тем, что защитник выступает здесь активной стороной и успевает сделать рывок в предлагаемом направлении полета мяча.

При игре на перехват игрок должен руководствоваться следующим:

1. В зависимости от места нахождения мяча или соперника, получающего мяч, надо сохранить нужное расстояние.

2. Правильно оценивать обстановку и момент осуществления действия.

3. Выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча.

Действия против игрока с мячом:

Индивидуальная игра против игрока с мячом строится на тактике подвижной обороны, т.е. на наблюдении за игроком в игре с ним.

В большинстве случаев играющим в обороне приходится вступать в борьбу, когда соперник принимает мяч или контролирует его. Успех или неудача единоборства будет зависеть оттого, насколько игроки в обороне опытни в отборе мяча, в выборе и применении нужных средств и способов.

Игрок должен стремиться отобрать мяч у соперника в момент приема мяча, так как в основном внимание атакующего игрока направлено на выполнение технического приема.

Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится:

- отобрать мяч;
- воспрепятствовать передаче мяча;
- воспрепятствовать выходу с мячом на острую позицию;
- воспрепятствовать нанесению удара.

Отбор мяча. Для отбора мяча очень важны быстрота, владение чувством дистанции и времени, а также умение оценивать всю игровую ситуацию в целом.

Игрок, следя за действиями атакующего, должен решать: нападать сразу или выжидать? Находясь перед соперником, целесообразно выждать, когда тот начнет обводку или ведение. Если же соперник, готовясь к обводке, приближается к защитнику, последний должен уловить момент, когда надо воспользоваться малейшей неосторожностью соперника, чтобы отобрать мяч или выбить его.

Противодействие передаче. В игровой ситуации, когда партнер атакующего игрока с мячом находится в более выгодной позиции, действия обороняющегося игрока направлены главным образом на то, чтобы воспрепятствовать острой передаче мяча этому партнеру. Основная цель при этом - выиграть времени для «закрывания» его защищающимися игроками.

Противодействие выходу с мячом на острую позицию. Если игрок не успел сыграть на перехвате либо отобрать мяч у соперника в момент приема, он всеми своими действиями или занятой позицией стремится воспрепятствовать быстрому продвижению вперед соперника с мячом. Если сопернику все же удалось начать движение, необходимо пристроиться к нему параллельным курсом, стараясь при этом оттеснить его к боковой линии, где он будет лимитирован пространством и лишен непосредственной помощи партнеров.

Противодействия ударам. Когда атакующий ведет мяч или получает его вблизи штрафной площади и стремится нанести удар по воротам, игрок в обороне своей позицией, действиями должен воспрепятствовать удару. Чтобы успешно решить эту задачу, ему нужно сконцентрировать все свое внимание на ногах соперника, не упускать момента замаха бьющей ноги с тем, чтобы выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

Групповая тактика

Основным содержанием групповой тактики игры в обороне являются организованные действия игроков защиты против атакующих соперников. Обороняющиеся помогают или готовы помочь каждому своему партнеру, единоборствующему с соперником. Четкому взаимодействию способствует умелый выбор места.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинации в «стенку» и «скрещивание».

К способам взаимодействия нескольких игроков относятся специально организованные противодействия, а именно построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

Страховка - один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне.

Противодействие комбинации «в стенку». Главным моментом в противодействии этой комбинации является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить его передачу или заставить его изменить первоначальное решение. Важная роль отводится партнеру по обороне. От его умения предвидеть ход комбинации, а также от его своевременной помощи во многом может зависеть дальнейший ход игрового момента.

Противодействие комбинации «скрещивание». Комбинация «скрещивание» в смысле угрозы воротам не является таким опасным тактическим средством, как комбинация «в стенку». Обычно она применяется на довольно далеком расстоянии от ворот и направлена в основном на сохранение инициативы. В момент «скрещивания» защитникам целесообразно сосредоточиться на действиях опекаемых ими игроков, особенно на действиях игрока, оказавшегося с мячом, с тем, чтобы преградить путь к воротам.

Противодействие комбинации «пропуск мяча». Комбинация «пропуск мяча» наиболее эффективна в пределах штрафной площади. Она построена на неожиданности, и поэтому обороняющиеся игроки должны быть очень внимательны. Как правило, один из игроков линии обороны, находящийся ближе к сопернику, которому адресуется мяч, стремится опередить нападающего или не дать ему возможности нанести удар по воротам.

В то же время партнер по обороне должен быть готов к тому, что нападающий делает ложный замах на удар и пропустит мяч. В этой ситуации он обязан подстраховывать игрока, вступившего в единоборство, и перехватить пропускаемый мяч.

Построение «стенки». К этому тактическому средству прибегает команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударах в непосредственной близости от ворот. Правильная организация «стенки» во многом гарантирует безопасность ворот. Обычно в «стенку» встают 4-6 игроков. Чем дальше от ворот назначается удар, тем меньше игроков становится в «стенку».

Обычно главная цель обороняющихся - обезопасить от прямого удара ближний угол своих ворот.

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом в наступление. В своей оборонительной части эти действия сводятся к быстрой концентрации сил в опасной зоне, к перегруппировке игроков защитных линий и надежной страховке.

В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и защиту против постепенного нападения.

Защита против быстрого нападения

Если соперники делают главный акцент при переходе в нападение на быструю атаку, приняв за основу в качестве тактического средства пас по центру или по краю, то в начальной фазе атаки ближайшие к мячу игроки защищающейся команды должны решительно атаковать соперника, владеющего мячом, стремясь:

- воспрепятствовать первой передаче, которая во многом может определить успех или неудачу атаки;
- заставить ошибаться, делать лишние передачи ближайшим партнерам.

При развитии атаки, когда соперник активно маневрирует, надо плотно закрыть своих подопечных, внимательно наблюдать за их перемещениями в свободные зоны и пресекать попытки получения мяча.

Если соперник стремится завершить атаку по центру, игроки защитной линии более плотно концентрируются в районе штрафной площади и ведут непосредственную борьбу за мяч, ликвидируя голевые моменты. Если же нападение ведется по флангу, игроки защитной линии перемещаются в сторону направления атаки, нередко оголяя противоположный край ради надежной страховки. В первом случае главную роль в страховке, которая принимает форму углом назад, будет играть задний центральный защитник. В втором случае, наравне с задним центральным защитником, ответственность за страховку несет свободный от активной борьбы фланговый игрок, который занимает позицию сзади по диагонали в сторону ворот.

Основные требования к организации защиты против быстрого нападения:

1. Обязательно вступать в борьбу за мяч, чтобы вновь овладеть им или помешать сделать первую передачу.

2. Четко взаимодействовать, чтобы предотвратить скоростной маневр соперников, одновременно закрыть все пути к воротам за счет концентрации групп игроков на отдельных участках поля.

3. Нейтрализовать игрока, которому, как правило, адресуется первая передача.

Защита против постепенного нападения

Если соперник использует постепенное нападение, приняв в качестве тактических средств короткие и средние передачи, обороняющаяся команда в начальной фазе обороны предпочитает отходить назад преимущественно без активной борьбы. Несмотря на то что отдается инициатива, организованные и согласованные оборонительные действия на своей половине поля лишают соперника такого важного фактора, как пространство на пути к воротам.

При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки.

По мере приближения соперника к воротам увеличивается не только скорость действия игроков с мячом и без мяча, но и количество игроков в атаке. Игроки обороны должны создать на опасном участке плотный заслон с тем, чтобы затруднить выход соперников на ударную позицию.

Основные требования к организации защиты против постепенного нападения:

1. Осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи.

2. Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды.

3. Сохранять стройность оборонительных линий при страховке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки.

Способы организации командных действий:

Несмотря на то что существуют общие тактические закономерности ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить различные способы организации командных действий в обороне, которые определяют основные задачи и обязанности отдельных игроков или группы игроков.

В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной задачи эти способы подразделяются на персональную, зонную и комбинированную защиты.

Персональная защита - это организация обороны со строгой ответственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.

Основная цель персонального «держания» игрока заключается в том, чтобы сковать его действия и затруднить взаимосвязь с партнерами. Для этого необходимо находиться от подопечного игрока на таком расстоянии, которое позволяет перехватить адресованные ему мячи, либо атаковать его в момент приема мяча для отбора. В зависимости от места расположения игрока, на поле, нахождения мяча и скорости атакующего опекать соперника можно более или менее плотно, заняв позицию на нужном расстоянии и не теряя его из виду.

К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакующие имеют возможность с помощью маневров «увести» опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и завершения атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимодействие между линиями и затрудняется возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смежные функции. В современном футболе способ персональной игры в защите не применяется в чистом виде, но по-прежнему сохраняется в арсенале тактических средств защиты.

Зонная защита - это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Необходимым элементом при зонной защите является взаимопомощь партнера в виде четкой страховки и своевременной «передачи» подопечных игроков друг другу. Эта «передача» должна осуществляться до начала атаки либо в самом ее начале. «Передавать» же игроков в игре непосредственно у своих ворот, в завершающей стадии атаки, не рекомендуется.

Преимущество зонной системы игры в защите перед персональной опекой в том, что ни один из участков поля не остается без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена недостатков.

Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, создать численное преимущество и т.д.

Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной игры. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие - преимущественно играть в зоне.

Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных действий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

Интегральная подготовка

Интегральная тренировка - педагогический процесс, направленный на то, чтобы спортсмен умел полностью реализовать все разделы подготовки в соревновательной деятельности; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований.

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства - технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена формируется применением узконаправленных средств и методов. Часто бывает так, что отдельные качества и способности не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности.

Цель - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех многообразных составляющих, в совокупности определяющих успешность соревновательной деятельности.

Средства интегральной подготовки:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

- упражнения специально-подготовительного характера, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным.

Направления интегральной подготовки:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;

- совершенствование групповых технико-тактических действий;

- совершенствование командных технико-тактических действий;

- совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;

- совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

Методические приемы интегральной подготовки:

1. Облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками и т. п.

2. Усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или «неудобным» противником и др.

3. Интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения ее продолжительности, размеров поля или площадки, веса снарядов, уменьшения времени владения мячом и т. п.

Социально – психологические аспекты деятельности педагога дополнительного образования

Парадокс учебной деятельности состоит в том, что предметом изменения становится сам обучающийся как субъект, осуществляющий эту деятельность. Учебная деятельность поворачивает обучающегося на самого себя, требует рефлексии, оценки того, «чем он был» и «чем он стал».

Хорошо известен факт: одним из эффективных средств формирования психического здоровья человека является физическая деятельность, физическая культура в широком смысле этого слова. Одна из главных задач педагога дополнительного образования заключается в том, чтобы проводимые им занятия были использованы не только для физического развития обучающихся, но и в целях формирования положительных черт личности, интеллекта. Психологическая атмосфера этих занятий

способствовала бы подавлению эгоизма, лицемерия, нечестности и т. д. При этом необходимо акцентировать внимание обучающихся на своих индивидуальных особенностях и возможностях. Это способствует активизации процессов самопознания — основы воспитания. На психическое развитие подрастающего индивида оказывают влияние два основных фактора — созревание и развитие его организма в различные возрастные периоды детства и социальные условия жизни и воспитания, причем с возрастом растущий человек начинает сознательно формировать себя как личность. Развитие оформляется в психологическом возрасте, поэтому возраст образуется не как структура или результат, а как форма, которая может сменяться другой формой и замещаться ею. Освоение возрастного пространства и переход одного возрастного этапа к другому не осуществляется автоматически, а специально организуется.

Принятые в возрастной психологии подходы к периодизации основываются на понимании развития как результата преодоления и разрешения противоречий. Основными закономерностями возрастного развития являются движущие силы, условия и законы психического и поведенческого развития человека, которые следует учитывать при обучении и воспитании подрастающего поколения.

Большое воспитывающее воздействие на обучающихся оказывает педагог дополнительного образования своим личным примером, поведением, внешним обликом, отношением к работе и к людям, а также проявлением высоких моральных качеств — честности, справедливости, принципиальности, настойчивости и вместе с тем терпимости, чуткости и тактичности. Для успешного воспитания обучающихся необходимо хорошо знать их, интересоваться не только их спортивными успехами, но и склонностями, увлечениями, бытовыми условиями, поведением дома и в школе и т. п. Необходимо постоянно интересоваться успеваемостью и дисциплиной обучающихся по общеобразовательным дисциплинам, установить личную связь с классными руководителями и родителями обучающихся.

Самопознание через физическую активность обусловлено наличием теснейшей связи между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психическим состоянием. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Эффект физического воспитания заключается в том, что с его помощью формируются здоровые привычки, самоконтроль за стрессовыми ситуациями, тенденцией к отказу от агрессивного поведения и готовность к избеганию агрессивных посягательств. В процессе физического воспитания вырабатывается образ «Я» обучающегося, формируется чувство уверенности в себе.

Двигательная активность должна включить в себя не только освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, но познавательный и личностный аспекты. Известно, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития двигательных способностей, а также (в игровой форме) для интеллектуального развития.

Одним из наиболее эффективных психолого-педагогических методов, реализуемых в процессе физической активности, является комплексный метод управления поведением, состоянием и деятельностью обучающихся, основанный на принципе сопряженных воздействий. Суть этого принципа заключается в том, что применяемые средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере (например, физическое качество быстроты), которые, в свою очередь, способствуют направленным изменениям в психической сфере (например, скорости восприятия информации и принятия решения). При этом сопряженное воздействие используется как последовательно (физические упражнения создают предпосылки для последующего развития физических качеств), так и параллельно (упражнения одновременно воздействуют на физическую и психическую сферы).

Вообще существует прямая взаимосвязь между воспитанием вообще и физическим воспитанием в частности. Так, например, на жизненное самоопределение личности, особенно важное в подростковый период, большое влияние оказывает самопознание. Оно, в свою очередь, формируется, в частности, под влиянием положительной мотивации к преодолению физической нагрузки (более эффективно — в процессе подвижных и спортивных игр). Увеличение физических ресурсов организма создает возможность для более успешной социализации.

Процесс воспитания осуществляется более успешно, если проходит в обстановке эмоционального благополучия. Во время занятий физической культурой такую обстановку особенно легко создать в ходе игры. Однако следует учитывать, что уровень эмоционального благополучия

зависит не только от содержания и продолжительности игры, но и от пола, возраста, физического состояния подростков.

Воспитательная работа, ориентированная на физическую культуру и спорт, способна стать положительной альтернативой зависимому, в том числе от наркотиков и других вредных привычек, поведению. Однако следует помнить, что нельзя строить работу по физической культуре и спорту с целью достижения воспитательного эффекта без изучения индивидуальных особенностей обучающихся. Только в этом случае может быть реализован важнейший педагогический принцип индивидуального подхода, значение которого при выборе средств физических упражнений для формирования психического здоровья не меньше, чем при дидактической деятельности.

Специфика продуктивного общения

Развитие продуктивного общения с группой обучающихся необходимо для успешной организации учебного процесса. Установление и развитие духа сотрудничества, взаимопомощи между всеми участниками образовательного процесса - залог создания нормального рабочего климата и достижения результата. Чтобы Вы ни делали, как педагог дополнительного образования (в дальнейшем педагог) будь то обучение навыкам, приёмам, мотивирование детей, выслушивание и решение их проблем, участие в неформальных мероприятиях всё это достигается через интерактивное (речевое) и не словесное (мимики, жеста, голосовых модуляций, телодвижений и пр.) общение. Чтобы стать хорошим педагогом дополнительного образования, необходимо овладеть навыками продуктивной коммуникабельности (общения).

Принципы продуктивного общения

1). Будьте педагогом - энтузиастом.

Поставьте себя перед группой как лидер-энтузиаст. Помните, что Ваш энтузиазм и любовь к футболу передаются Вашим ученикам, прививая им радость игры.

2). Будьте позитивным педагогом.

Ведите интерактивное общение с Вашими обучающимися в позитивной манере, своим поведением устанавливайте пример для подражания. Бесконечная критика и окрики снизят уровень мотивации, а то и вообще отобьют детям охоту заниматься футболом. Поэтому не скупитесь на похвалу - пускай чаще звучат от Вас слова одобрения поддержки.

3). Будьте требовательным, уважительным и справедливым.

Четко и ясно объясните обучающимся, что от них требуется. В то же время, Ваши ожидания должны строиться на предыдущем опыте и способностях обучающихся. Не требуйте от них недостижимого результата.

4). Будьте последовательным во взаимоотношениях с обучающимися.

Контакт со всеми обучающимся должен быть стабильным, взвешенным и последовательным, независимо от ситуации (до и после каждого занятия или игры). В противном случае занимающиеся будут сбиты с толку, не понимая, чего от них хотят и что имеет в виду педагог, давая свои наставления. В итоге они потеряют своё уважение к Вам.

5). Умейте слушать.

Умение слушать это очень важный компонент эффективного контакта с обучающимися. Всегда демонстрируйте готовность выслушать обучающихся, которые хотят поделиться чувствами, заботами и соображениями.

6). Обеспечьте действенную обратную связь при определении и исправлении ошибок.

Ваш устный контакт с обучающимся должен быть оптимистичным и информативным. Излагайте свои мысли ясно и лаконично. Исправляя допущенную обучающимся ошибку, вначале скажите ему, что им было сделано хорошо. Тогда обучающийся будет знать, какой элемент упражнения или компонент приёма он выполняет правильно. И только после этого укажите, что следует сделать, чтобы исправить ошибку. Всегда заканчивайте поправку на добром слове, посоветовав обучающемуся быть терпеливым. Здесь очень важно самомнение обучающегося, как индивидуума, от его способности выполнять тот или иной технический приём, или упражнение. Исходя из этого, чувство собственного достоинства обучающегося не будет задето только из-за того, что он неправильно выполняет упражнение или технический прием.

7). Поощряйте и объясняйте обучающимся значение вклада каждого в успехах группы или команды.

Все обучающиеся группы — это часть команды и обучающийся обязан, и должен продемонстрировать свою веру в способности каждого обучающегося внести свой вклад в создании здоровой атмосферы в команде. Вы и ваши занимающиеся должны ценить друг друга. Педагогу следует

всячески поощрять чувство товарищества и взаимной поддержки. Всё это путь к созданию здорового коллектива.

8). *Ко всем обучающимся относитесь как к личностям.*

Важным качеством педагога является отзывчивость, умение показать обучающимся, что Вы искренне воспринимаете их как личностей. Старайтесь поговорить с каждым из них на занятии или игре, приветствуя их - обращайтесь к ним по имени. Постарайтесь вести на каждого обучающегося досье и регулярно обсуждайте с ними вопросы там содержащиеся. Общайтесь с обучающимися так же, как общаетесь со своими детьми.

Несловесное общение

Контакт с обучающимися может быть, как словесным, так и бессловесным. Педагоги передают обучающимся достаточно обширную информацию своими действиями, мимикой, жестами, телодвижением, поведенческими манерами, интонацией голоса.

Как Вы ведёте себя перед занятием или игрой? Что Вы делаете во время занятия или игры? Как Вы ведёте себя, когда команда выигрывает, или проигрывает?

Несловесное поведение педагога должно всегда совпадать с его словесным поведением. Ваши ученики должны постоянно видеть, что слово у Вас не расходится с делом во всём.

Например, если Вы требуете от обучающегося пунктуальности при явке на занятия или другие мероприятия, то и Ваше поведение должно отражать это требование.

Всё, что Вы сообщаете занимающимся несловесными средствами, имеет такое же серьёзное значение, как и то, что Вы сообщаете им голосом. Например, Ваш обучающийся наносит сопернику, во время игры, удар ногой, но штраф за это не получает. Педагог, который устно не выразит порицания за это нарушение, показывает свое молчаливое согласие с неспортивным поведением обучающегося.

В качестве положительного примера несловесной коммуникации (общения) можно привести ситуацию, когда тренер приветствует хороший эпизод в исполнении обучающегося с помощью глаз, улыбки или пожатием руки. В качестве негативного примера можно привести внешний вид разозлённого педагога, стоящего широко расставив ноги, сжатыми губами, сузившимися глазами, руки судорожно сцеплены, голова осуждающе покачивается из стороны в сторону.

Главное, всегда помнить о тех сигналах, которые Вы посылаете обучающимся своим поведением, как словесными, так и несловесными средствами.

Часто бывает, что в процессе словесного и несловесного общения передаётся противоречивая информация. В таких случаях мы склонны верить несловесным проявлениям, прежде всего потому, что понимаем: они являются бессознательными, трудно контролируемые, следовательно, говорящие об истинных чувствах.

Эффективное использование голоса и жестикюляции

Эффективность Вашего словесного и не словесного общения с обучающимися будет зависеть от того, насколько грамотно Вы используете свой голос, мимику, жесты.

1). *Действенное использование голоса.*

Несколько рекомендаций относительно правильного использования голоса:

- говорите ясным языком, поддерживая при этом непрерывный визуальный контакт.

Периодически присматривайтесь к тем, кто стоит (сидит) дальше от Вас. Видите ли.

Вы признаки того, что они хорошо слышат? Если есть сомнения - спросите.

- Голос должен звучать чуть громче Вашего обычного, за исключением тех случаев, когда приходится напрягать голосовые связки для передачи команд на большое расстояние, например, на футбольном поле. Некоторые педагоги умеют привлечь сосредоточенное внимание, умышленно понижая голос. Попробуйте!

- Используйте изменение формы слова или интонации для передачи различных состояний (энергичная форма, терпеливая, серьёзная, озабоченная).

- На показ или объяснение приёма не затрачивайте больше трёх минут. Сначала показ - затем объяснение. Во время объяснений говорите языком понятным Вашей аудитории (с учётом возраста, уровня подготовленности). Следите за реакцией: понимают Вас обучающиеся или не понимают.

2). *Действенное использование «языка жеста».*

Некоторые предложения по эффективному использованию «языка жеста»:

- передвигайтесь между обучающимися, чтобы они чувствовали, что Вы уделяете время каждому;

- варьируйте расстояние и месторасположение между собой и обучающимися, чтобы таким способом регулировать степень личного контакта. Например, располагаясь совсем близко к ним, чтобы взгляд охватывал всех, Вы тем самым обозначаете Ваше желание непосредственного интерактивного общения;

- соблюдайте постоянный визуальный контакт со всеми обучающимися. Это не только успокаивает обучающихся, но и Вас снабжает ценной информацией: кто и как Вас слушает и понимает;

- рукопожатие или легкое похлопывание по плечу, спине, твёрдое пожатие предплечья - всё это сильнодействующие средства передачи Вашего участия и поддержки. Но здесь следует помнить, что если потрепать обучающегося по голове, то это может напомнить ему родительские ласки раннего детства и когда такой приём применяется к обучающемуся, то этот применённый приём может быть воспринят так, как будто это нечто умаляющее и унижительное;

- старайтесь всегда располагаться лицом к обучающимся, располагаясь спиной к ним, Вы теряете визуальный контакт, столь ценный инструмент несловесной коммуникации, в тоже время такое расположение педагога может быть воспринято знаком неуважения к ним.

Внимание!!! Не забывайте...

О том значении, которое имеют Ваши жесты, мимика, движение руками, ногами, выражения глаз при общении с занимающимися.

3). Как привлечь внимание.

Для привлечения внимания обучающихся к тому, что Вы делаете в данный момент, можно пользоваться следующими приёмами:

- установите постоянное место сбора-построения перед началом каждого занятия;
- применяйте сигнал (свисток, поднятая рука, и др.), чтобы показать, что Вы требуете внимания.

Если используете свисток, то свистите в меру громко и в меру продолжительно, для привлечения начального внимания. После этого соберите обучающихся, дайте команду на построение (или соберите в группу), внимательно осмотрите всех, если один или несколько обучающихся не слушают Вас, то взгляните прямо на них и попросите внимания, называя их по именам.

Если Вы видите, что теряете внимание обучающихся, то задайте себе следующие вопросы: достаточно ли ясно и точно Я выражаю свои мысли?

- все ли хорошо видят и слышат меня?
- не слишком ли Я много времени затратил на показ и пояснение?

Если ответы отрицательные необходимо перестроиться.

Внимательное выслушивание

Сам процесс выслушивания инициируется педагогом. Что можно показать с помощью мимики, жеста, молчаливого выслушивания, пока обучающийся говорит? При этом нельзя недооценивать, «глаз» в «глаз», контакта с обучающимся. Эти действия показывают обучающемуся, что Вы, как тренер готовы его слушать.

1). Перифраз.

Повторите своими словами, что именно, по-вашему, сказал обучающийся, чтобы убедиться в том, что Вы поняли, что он имел в виду. Перифраз даёт возможность понять сказанное во всей полноте. Перифраз также даёт ученику возможность, по принципу обратной связи, убедиться в том, что тренер правильно воспринял его информацию. Тогда обучающийся сможет разрешить любое возможное недоразумение.

2). Мостик.

Можно показать, что Вы слушаете и слышите, что говорит обучающийся с помощью слов-«мостиков», таких как: понял, да, конечно, безусловно, и т.д.

3). Повтор.

Повторите последнюю фразу или несколько слов, только что сказанных обучающимися. И только.

4). Предложите пояснить сказанное.

Попросите обучающегося пояснить подробнее, что он только что произнёс. Для этого поставьте под вопрос сделанное обучающемуся замечание, реплику, которые Вы не поняли. Предложив обучающемуся, пояснить сказанное, тем самым Вы демонстрируете своё уважение к нему.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Общая физическая подготовка

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение упражнения даются 2-3 попытки, кроме тестов: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400 м; челночный бег 120 м, 180 м, - где даётся одна попытка, т. к. по длительности и интенсивности выполнение этих тестов требует больших затрат физических сил. Учитывается лучший результат.

Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки физической и технической подготовленности футболистов

1. Бег 10 м, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов.

2. Челночный бег 30м(10+10+10), 120 м (15+15+30+30+15+15), 180м (15+15+30+30+30+15+15) - пробегание отрезков в обе стороны с обеганием стоек.

3. Бег 300 м и 400 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша. В младшем школьном возрасте выносливость определяется по результатам бега на 300 м.

4. Бег 6 и 12 мин, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все спортсмены начинают непрерывный бег в течение 6, 12 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где спортсмен услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции.

5. Выпрыгивание вверх с места, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами со взмахом рук от поверхности пола. Измерение выполняется с помощью лентопротяжного механизма Абалакова.

6. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

7. Тройной прыжок с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упруго дорожке или на земле.

8. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

Специальная физическая подготовка

9. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша и остановит мяч ногой. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише- время бега от ачала движения до остановки мяча на или за линией финиша.

10. Бег 5 x 30 м с ведением мяча выполняется так же, как бег на 30 м с ведением мяча. Все старты с места. Время для возвращения на старт - 25 с. В случае нарушения правил прохождения отрезка, футболист возвращается на старт (за счёт 25 с), и упражнение повторяется. Выполняется 1 раз.

11. Вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даётся три попытки. Учитывается лучший результат.

12. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полёта мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Техническая подготовка

13. *Удары по воротам на точность* выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17м (подростки 10-12 лет - с 11м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в заданную половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не менее чем в 10 м за воротами. Выполняются по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

14. *Ведение мяча*, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Игрок должен вести мяч 20м, далее обвести «змейкой»

4 стойки (первая стойка ставится на расстоянии 10 м от штрафной площади, через каждые 2 м - ещё три), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. В случае если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, засчитывается лучший результат.

15. *Жонглирование мячом* выполняется ударами правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъёма), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них хотя бы по одному разу - головой, правым и левым бедром.

16. *Доставание подвешенного мяча* кулаком вытянутой руки в прыжке выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

17. *Удар по мячу ногой* с рук на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 10 м.

18. *Вбрасывание мяча* рукой на дальность выполняется с разбега не более четырёх шагов, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной 3 м.

Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.

6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»		
Рабочая программа		
Дидактические карточки		
Места проведение занятий		
Футбольное поле	1	
Спортивный зал	1	9 x18 м. и выше
Учебно-практическое		
Стандартные ворота (футбольные)	2	
Футбольные ворота 2×5 м	2	
Футбольные ворота 2×3 м	2	
Малые ворота 1,2× 0,80м	4	
Стойки для обводки	12	
Скакалки	15	На каждого
Мячи набивные различной массы	1	На двух
Мячи футбольные №4	15	На каждого
Мячи футбольные №5	15	На каждого
Отбивные сетки	2	
Сетки для мячей	2	
Компрессор для накачивания мячей	1	
Комплект фишек	1	(50шт.) 5 –ти контрастных цветов
Конусы тренировочные	20	
Тренировочные манишки	30	2-х контрастных цветов
Игровая форма	30	2 комплекта двух цветов для команды
Планшет магнитный	1	

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М. «Просвещение». 1986.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра - Спорт, Олимпия пресс.2004.
3. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. «ФОН» М. ФиС. 1980
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М. ФиС 1978.
5. Джармен. Д. Футбол для юных. Перевод с английского. М. ФиС. 1982.
6. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М.2011.
7. Жан – Люк Чесно, Жерар Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике. М.ТВТ Дивизион. 2006.
8. Зайцев А.А. Основные компоненты спортивной тренировки: Методические рекомендации по спецкурсу «Теория спорта высших достижений» для студентов факультета физического воспитания / Калинингр. ун-т.– Калининград. 1997.
9. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коузэрвер В., Ткачук В.Г. Уроки футбола. Киев. Здоровье.1985.
10. Краснощекоев В.В., Бауэр В.Г., Литвинчук Е.М., Круглыхин В.А. Система контроля и оценки подготовленности воспитанников отделения футбола СДЮШОР города Бронницы (Методические рекомендации). 2004г.
11. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М.;2010.
12. «О введении в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2. 4. 4. 1252 – 03». 3 апреля 2003 г.
13. Письмо Минобр и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях программам дополнительного образования детей».
14. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
15. Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
16. Родионов А.В., Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности в 1-4 классах. - М.: ТЕИС,1997. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Н. Книга тренера по футболу. Киев. Здоровье.1988.
17. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 – ФЗ от 4 декабря 2007 г.
18. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
19. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
20. Футбол в школе. Практическое пособие по организации и проведению в средних общеобразовательных школах уроков по футболу. М. Терра – Спорт, Олимпия пресс. 2002.
21. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно - тренировочной работы в спортивных школах. Программа и методические рекомендации для учебно – тренировочной работы в спортивных школах подготовлены Российским футбольным союзом под общей редакцией Хомутского З.С. М., Лужнецкая наб., 8, Российский футбольный союз. 1996.
22. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В.А., М. Типография В\о «Союзспортобеспечение». 1981.
23. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. М.С. Полишкиса, В.А.Выжгина М. Физкультура, образование и наука. 1999.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2000.
25. Четырко А.М. Футбол. Программа для детско – юношеских спортивных школ (Комплексных и специализированных) М. Издательско-полиграфическое предприятие МГС «Динамо». 1972.
26. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под.общ.ред. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина. М.Фис. 1983.

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание программы.....	9
Этапы подготовки Ознакомительный этап (первоначальное обучение)	11
1-ый год подготовки.....	12
2-ой год подготовки.....	15
3-ий год подготовки.....	19
4-ый год подготовки.....	23
Базовый этап (углубленное разучивание).....	27
5-ый год подготовки.....	31
6-ой год подготовки.....	33
7-ой год подготовки.....	36
8-ой год подготовки.....	38
9-ый год подготовки.....	41
Углубленный этап (закрепление и совершенствование).....	43
10-ый год подготовки.....	44
11-ый год подготовки.....	47
Методическое обеспечение программы.....	49
Содержание и методика проведения контрольных испытаний.....	89
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы.....	91
Используемая литература.....	92