


Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение  
Мурманской области «Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА  
методическим советом  
Протокол  
от « 18 » 05 2022 г. № 23  
Председатель  А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом  
ГАОУ МО «ЦО «Лапландия»  
от « 18 » 05 2022 г. № 637  
Директор  /С.В. Кулаков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФУТБОЛ»

Возраст учащихся: **13-16 лет**  
Срок реализации программы: **3 года**

Составитель:  
**Попинако Николай Владимирович**  
педагог дополнительного образования

Мурманск  
2022

### **Пояснительная записка**

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** – продвинутый

**Форма реализации программы:** очная.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими работу учреждения дополнительного образования, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Содержание программы «Футбол» предусматривает совершенствование ранее приобретенных умений и навыков, а также освоение новых знаний и навыков по физической, технической и тактической подготовки футболистов и регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса футболистов на продвинутом уровне.

**Актуальность данной программы состоит** в том, что она направлена на совершенствование умений и навыков полученных учащимися на базовом уровне, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна** данной программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности учащегося посредством командной деятельности.

**Принцип комплексности** выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

**Принцип преемственности** прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

#### **Цель и задачи программы:**

**Цель** - поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей организма, выведение учащегося на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

#### **Основными задачами реализации программы являются:**

##### **Образовательные:**

- расширение объема и спектра тактико-технических действий в обороне и атаке;
- совершенствование умения выполнять технические приемы на высокой скорости, в условиях ограниченного пространства и времени, в условиях активного противоборства соперников;
- совершенствование игрового амплуа юных футболистов, игровых функций в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- совершенствование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

##### **Развивающие:**

- совершенствование культуры движений посредством выполнения технических действий игры в футбол;
- совершенствование теоретических знаний о функциях игроков на поле, в линиях;
- совершенствование знаний, умений и навыков в области тактических схем ведения игры;
- совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, силы, быстроты, общей и специальной выносливости;

- овладение навыками судейства соревнований, игр по футболу;
- овладение первоначальными навыками инструкторов по спорту.

**Воспитательные:**

- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- воспитание умения заниматься самостоятельно, выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом;
- формирование личности спортсмена с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей;

**Принцип вариативности** дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи, возможны коррективы в построении тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

**Адресат программы:** учащиеся, прошедшие обучение на базовом уровне программы «Мини-футбол».

**Срок реализации программы - 3 года.**

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях** – фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Объем программы:**

1-3 год обучения - 216 часов, режим занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Форма диагностики результатов обучения** – выполнение контрольных нормативов.

**Количество учащихся в группах:**

1-3 год обучения - минимальное количество учащихся в группе - 7 человек, максимальное количество 25.

**Основными средствами обучения являются:**

- упражнения для изучения и совершенствования технических приемов, тактических командных действий в футболе и совершенствование в них;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- соревновательная и игровая практика;
- теоретические занятия (установки и разбор игр, индивидуальных действий игроков).

**Методы организации и проведения образовательного процесса.**

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор. Наглядные методы: показ упражнений и техники выполнения футбольных приёмов, доступность и индивидуализация, использование учебных наглядных пособий, видеофильмов, DVD.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательная и игровая практика.

**Формы организации образовательного процесса.**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль и т.д.

**Ожидаемые результаты освоения программы  
1 год обучения**

**Личностные результаты:**

- высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности;
- стабильные спортивные результаты;

- развитие быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях ситуациях, концентрации внимания и распределение внимания;
- развитие уверенности в себе, умение ставить и решать двигательные задачи.

**Предметные результаты:**

- освоение тактики защиты и нападения в футболе;
- выполнение разнообразных физических упражнений, технических действий в футболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**Метапредметные результаты:**

- овладение морально-волевыми качествами;
- владение навыками об особенностях строения и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности футбола;
- использование футбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- умение играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения.

## 2 год обучения

**Личностные результаты:**

- высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности;
- стабильные спортивные результаты;
- развитие быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях ситуациях, концентрации внимания и распределение внимания;
- развитие уверенности в себе, умение ставить и решать двигательные задачи.

**Предметные результаты:**

- освоение тактики защиты и нападения в футболе;
- выполнение разнообразных физических упражнений, технических действий в футболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тренировочных заданий;
- умение применять специальную терминологию в футболе;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**Метапредметные результаты:**

- овладение морально-волевыми качествами;
- владение навыками об особенностях строения и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности футбола;
- использование футбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- умение играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения.

## 3 год обучения

**Личностные результаты:**

- высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности;
- развитие быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях ситуациях, концентрации внимания и распределение внимания;
- достижение лично значимых результатов в физическом развитии (выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств);
- накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия футболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

**Предметные результаты:**

- прочное овладение технико-тактическим арсеналом игры в футбол;
- освоение тактики защиты и нападения в футболе;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тренировочных заданий;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности.

#### **Метапредметные результаты:**

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом в различных спортивных играх;
- овладение морально-волевыми качествами;
- овладение навыками судейства соревнований в соответствии с правилами проведения подвижных и спортивных игр;
- владение навыками об особенностях строения и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности футбола;
- использование футбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по футболу.

#### **Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:**

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года;
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.

#### **Формы демонстрации результатов обучения:**

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста учащихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основное внимание уделяется общей физической и специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная (СФП) - развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболиста. Упражнения по СФП выполняют не только без мяча, но и с мячом: ведение на максимальной скорости (быстрота, выносливость); финты, обводка стоек (ловкость); удары по мячу и вбрасывание, отбор и перехват мяча в подкате и в прыжке (скоростно-силовые способности).

В программу также включены подвижные и спортивные игры. В каждой игре содержатся элементы, которые пригодятся обучающимся при игре в футбол.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий.

В образовательной программе определены режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке и соотношению средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения.

**Учебный план  
1 года обучения**

	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Развитие футбола в России и за рубежом.	2	2	-	
3.	Гигиенические знания и навыки	2	2	-	опрос
4.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	2	2	-	опрос
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая медицинская помощь. Спортивный массаж.	4	2	2	опрос
6.	Общая физическая подготовка.	30	2	28	контрольные нормативы
7.	Специальная физическая подготовка	34	2	32	контрольные нормативы
8.	Техническая подготовка.	50	4	46	контрольные нормативы
9.	Тактическая подготовка.	26	4	22	
10.	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	2	2	-	опрос
11.	Судейская практика.	6	-	6	
12.	Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	50	2	48	
13.	Контрольные нормативы	4	2	2	Контрольные нормативы
14.	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	216	30	186	

**Содержание программы.**

**Тема № 1. Вводное занятие.**

Теория – 2 часа.

План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

**Тема № 2. Развитие футбола в России и за рубежом.**

Теория – 2 часа.

Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и российские юношеские.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

**Тема № 3 Гигиенические знания и навыки**

Теория – 2 часа.

Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

#### **Тема № 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.**

Теория – 2 часа.

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Тема № 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.**

Теория – 2 часа.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Практика - 2 часа.

Основные приёмы массажа. Способы оказания первой доврачебной помощи при травмах.

#### **Тема № 6. Общая физическая подготовка.**

Теория – 2 часа. Краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Характерные особенности общеразвивающих упражнений.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика - 28 часов. (Приложение 3).

Основные требования по физической подготовке

Упражнения с гантелями, штангой.

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП.

*Совершенствование:*

- Общей выносливости

- Силовых упражнений для рук и ног и развивающих упражнений с предметами.

#### **Тема № 7. Специальная физическая подготовка.**

Теория – 2 часа.

Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания. Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тестирование уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика - 32 часа. (Приложение 4)

Сдача контрольных нормативов по СФП.

*Совершенствование:*

- развитие скоростной выносливости;
- быстроты, координации, ловкости;
- силы и скоростно-силовых упражнений;
- тактического и творческого мышления.

### **Тема № 8. Техническая подготовка.**

Теория – 2 часа.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях.

Практика - 44 часа. (Приложение 5).

*Совершенствование:*

- техники приема-передач, ведения мяча на скорости, остановки мяча различными способами, с выполнения ударов по мячу ногой и головой;
- финтов обманных движений;
- техники отбора мяча различными способами;
- техники игры вратаря.

### **Тема № 9. Тактическая подготовка.**

Теория – 4 часа.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 4 – 3 – 3, 4 – 4 – 2 и др. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Практика – 22 часа. (Приложение 7).

*Совершенствование тактических вариантов игры:*

#### 1. В тактике нападения:

Индивидуальные действия - 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 защитниками, открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля

Групповые действия - Комбинации при «стандартных» положениях. Комбинации в игровых эпизодах. высокий темп атаки, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот.

Командные действия. *Быстрое нападение.* Атакующие комбинации через фланги и центр поля. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.

#### 2. В тактике защиты:

Индивидуальные действия. Действие против игрока без мяча, закрывание и перехват мяча. Противодействие передаче мяча, противодействие ведению, нанесению удара.

Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям.

Командные действия. Организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Организация обороны с использованием разных видов защиты: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Тактика игры вратаря. Игра вратаря в воротах и на выходах. Организация начальной фазы атакующих действий своей команды. Организация атаки при ударе от ворот. Руководство действиями партнёров

### **Тема № 10. Правила игры в футбол.**

Теория – 2 часа.

Виды нарушения правил игры – Свободные и штрафные удары. Определение положения «вне игры». Игра рукой. Угловой удар.



**Тема № 11. Судейская практика.**Практика – 6 часов (Приложение 14)

Участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.  
Заполнение протокола игры. Жесты судьи соревнований по футболу.

**Тема № 12. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.**Теория – 2 часа.

Установки на игру, разбор командных и индивидуальных действий после игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика – 48 часов.

Отработка тактико-технических действий команды и игроков в товарищеских и контрольных играх. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

**Тема № 13. Контрольные нормативы.**Теория – 2 часа.

Опрос по теоретической части программы. (Приложение 18)

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно-переводных испытаний по ОФП, СФП, технические нормативы.

**Тема № 14. Заключительное занятие.**Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года.

Задания на период летних каникул.

**Учебный план  
2 года обучения**

	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Цели, задачи и планирование физической подготовки футболистов.	2	2	-	
3.	Характеристика уровня современного футбола и тенденции его развития.	2	2	-	опрос
4.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
5.	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	2	-	опрос
6.	Профилактика спортивного травматизма.	2	2	-	
7.	Общая физическая подготовка.	30	2	28	контрольные нормативы
8.	Специальная физическая подготовка	34	2	32	контрольные нормативы
9.	Техническая подготовка.	46	2	44	контрольные нормативы
10.	Тактическая подготовка.	28	4	24	
11.	Судейская практика.	6	-	6	
12.	Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	56	2	54	
13.	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	контрольные нормативы
14.	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	216	26	190	

**Содержание программы.**

**Тема № 1. Вводное занятие.**

Теория – 2 часа.

План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

**Тема № 2. Развитие футбола в России и за рубежом.**

Теория – 2 часа.

Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и российские юношеские.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

**Тема № 3 Гигиенические знания и навыки**

Теория – 2 часа.

Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена.

Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

#### **Тема № 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.**

##### Теория – 2 часа.

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Тема № 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.**

##### Теория – 2 часа.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

##### Практика - 2 часа.

Основные приёмы массажа. Способы оказания первой доврачебной помощи при травмах.

#### **Тема № 6. Общая физическая подготовка.**

##### Теория – 2 часа.

Краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Характерные особенности общеразвивающих упражнений.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

##### Практика- 28 часов. (Приложение 3).

Основные требования по физической подготовке

Упражнения с гантелями, штангой.

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП.

*Совершенствование:*

- Общей выносливости

- Силовых упражнений для рук и ног и развивающих упражнений с предметами.

#### **Тема № 7. Специальная физическая подготовка.**

##### Теория – 2 часа.

Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания. Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тестирование уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

##### Практика - 32 часа. (Приложение 4)

Сдача контрольных нормативов по СФП.

*Совершенствование:*

- развитие скоростной выносливости;
- быстроты, координации, ловкости;
- силы и скоростно-силовых упражнений;
- тактического и творческого мышления.

**Тема № 8. Техническая подготовка.**Теория – 2 часа.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях.

Практика - 44 часа. (Приложение 5).

*Совершенствование:*

- техники приема-передач, ведения мяча на скорости, остановки мяча различными способами, с выполнения ударов по мячу ногой и головой;
- финтов обманных движений;
- техники отбора мяча различными способами;
- техники игры вратаря.

**Тема № 9. Тактическая подготовка.**Теория – 4 часа.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 4 – 3 – 3, 4 – 4 – 2 и др. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Практика – 22 часа. (Приложение 7).

*Совершенствование тактических вариантов игры:*

## 1. В тактике нападения:

Индивидуальные действия - 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 защитниками, открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля

Групповые действия - Комбинации при «стандартных» положениях. Комбинации в игровых эпизодах. высокий темп атаки, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот.

Командные действия. *Быстрое нападение.* Атакующие комбинации через фланги и центр поля. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.

## 2. В тактике защиты:

Индивидуальные действия. Действие против игрока без мяча, закрывание и перехват мяча. Противодействие передаче мяча, противодействие ведению, нанесению удара.

Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям.

Командные действия. Организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Организация обороны с использованием разных видов защиты: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Тактика игры вратаря. Игра вратаря в воротах и на выходах. Организация начальной фазы атакующих действий своей команды. Организация атаки при ударе от ворот. Руководство действиями партнёров

**Тема № 10. Правила игры в футбол.**Теория – 2 часа.

Виды нарушения правил игры – Свободные и штрафные удары. Определение положения «вне игры». Игра рукой. Угловой удар.

**Тема № 11. Судейская практика.**

Практика – 6 часов (Приложение 14)

Участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.  
Заполнение протокола игры. Жесты судьи соревнований по футболу.

**Тема № 12. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.**

Теория – 2 часа.

Установки на игру, разбор командных и индивидуальных действий после игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика – 48 часов.

Отработка тактико-технических действий команды и игроков в товарищеских и контрольных играх. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

**Тема № 13. Промежуточная аттестация.**

Теория – 2 часа.

Опрос по теоретической части программы. (Приложение 18)

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно-переводных испытаний по ОФП, СФП, технические нормативы.

**Тема № 14. Заключительное занятие.**

Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года.

Задания на период летних каникул.

**Учебный план  
3 года обучения**

	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Характеристика уровня современного футбола и тенденции его развития.	2	2	-	опрос
3.	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	2	-	
4.	Общая физическая подготовка.	30	2	28	контрольные нормативы
5.	Специальная физическая подготовка	36	2	34	контрольные нормативы
6.	Техническая подготовка.	46	2	44	контрольные нормативы
7.	Тактическая подготовка.	26	4	22	
8.	Судейская практика.	6	-	6	
9.	Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	60	2	58	
10.	Контрольные нормативы	4	2	2	контрольные нормативы
11.	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	216	22	194	

**Содержание программы.**

**Тема № 1. Вводное занятие.**

Теория – 2 часа.

План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

**Тема № 2. Развитие футбола в России и за рубежом.**

Теория – 2 часа.

Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и российские юношеские.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

**Тема № 3 Гигиенические знания и навыки**

Теория – 2 часа.

Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

**Тема № 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.**

Теория – 2 часа.

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Тема № 5.** Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Теория – 2 часа.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Практика - 2 часа.

Основные приёмы массажа. Способы оказания первой доврачебной помощи при травмах.

**Тема № 6. Общая физическая подготовка.**Теория – 2 часа.

Краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Характерные особенности общеразвивающих упражнений.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика - 28 часов. (Приложение 3).

Основные требования по физической подготовке

Упражнения с гантелями, штангой.

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП.

*Совершенствование:*

- Общей выносливости
- Силовых упражнений для рук и ног и развивающих упражнений с предметами.

**Тема № 7. Специальная физическая подготовка.**Теория – 2 часа.

Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания. Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тестирование уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика - 32 часа. (Приложение 4)

Сдача контрольных нормативов по СФП.

*Совершенствование:*

- развитие скоростной выносливости;
- быстроты, координации, ловкости;
- силы и скоростно-силовых упражнений;

- тактического и творческого мышления.

### **Тема № 8. Техническая подготовка.**

Теория – 2 часа.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях.

Практика - 44 часа. (Приложение 5).

*Совершенствование:*

- техники приема-передач, ведения мяча на скорости, остановки мяча различными способами, с выполнения ударов по мячу ногой и головой;
- финтов обманных движений;
- техники отбора мяча различными способами;
- техники игры вратаря.

### **Тема № 9. Тактическая подготовка.**

Теория – 4 часа.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 4 – 3 – 3, 4 – 4 – 2 и др. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Практика – 22 часа. (Приложение 7).

*Совершенствование тактических вариантов игры:*

1. В тактике нападения:

Индивидуальные действия - 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 защитниками, открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля

Групповые действия - Комбинации при «стандартных» положениях. Комбинации в игровых эпизодах. высокий темп атаки, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот.

Командные действия. *Быстрое нападение.* Атакующие комбинации через фланги и центр поля. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.

2. В тактике защиты:

Индивидуальные действия. Действие против игрока без мяча, закрывание и перехват мяча. Противодействие передаче мяча, противодействие ведению, нанесению удара.

Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям.

Командные действия. Организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Организация обороны с использованием разных видов защиты: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Тактика игры вратаря. Игра вратаря в воротах и на выходах. Организация начальной фазы атакующих действий своей команды. Организация атаки при ударе от ворот. Руководство действиями партнёров

### **Тема № 10. Правила игры в футбол.**

Теория – 2 часа.

Виды нарушения правил игры – Свободные и штрафные удары. Определение положения «вне игры». Игра рукой. Угловой удар.

### **Тема № 11. Судейская практика.**

Практика – 6 часов (Приложение 14)

Участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Заполнение протокола игры. Жесты судьи соревнований по футболу.



**Тема № 12. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.**

Теория – 2 часа.

Установки на игру, разбор командных и индивидуальных действий после игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика – 48 часов.

Отработка тактико-технических действий команды и игроков в товарищеских и контрольных играх. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

**Тема № 13. Контрольные нормативы..**

Теория – 2 часа.

Опрос по теоретической части программы. (Приложение 18).

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно-переводных испытаний по ОФП, СФП, технические нормативы.

**Тема № 14. Заключительное занятие.**

Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года.

Задания на период летних каникул.

## Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2022/2023 уч. год (Приложение №16)

### РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Материально-техническое обеспечение

1. Спортивное помещение: для занятий с обучающимися должны проводиться в специально оборудованном зале с хорошей освещенностью и вентиляцией.

Перечень основного снаряжения:	
мячи №,5 (для футбола – 15 шт.; мячи № 4, (для футбола) – 15 шт.; стойки -20 шт.; барьеры-10 шт.; скакалки– 15 шт.; гантели – 24 шт.; манишки – 30 шт.;	арабские мячи (теннисные) - 15 шт.; ворота с сеткой: большие 2 x 3 м – 2 шт., маленькие 1x 1,5 м – 4 шт.; табло электронное – 1 шт.; кистевой амортизатор – 12 шт.; подкидной трамплин – 1шт. Маты-10 шт.

#### Методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы, методические разработки).

#### Кадровое обеспечение:

- педагог, имеющий среднее и высшее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями игры в футбол, стремящийся к профессиональному росту.

#### Гигиенические требования к проведению занятия:

- спортивный зал должен соответствовать требованиям СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

#### Основной методический инструментарий.

Для реализации программы используются следующие методы и формы:

- 1. Равномерный** - метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости.
- 2. Переменный** - способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода является игра в мини-футбол
- 3. Повторный** - разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре в футбол используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.
- 4. Интервальный** - разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму учащихся восстанавливаться).
- 5. Максимальной интенсивности** - это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у учащихся максимальной силы и способности к работе большой мощности.
- 6. Сопряженный** - особенно важен в работе с учащимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.
- 7. Круговой** - это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у учащихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.
- 8. Многократного повторения** - серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха.
- 9. Повторение упражнений** может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при изучении групповых и командных тактических действий.

**10. Игровой** - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

**11. Соревновательный** - используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.

**12. Словесные и сенсорные методы** предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализовываться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- кино- и видеоманитофонных демонстраций (просмотр специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений, соревнований);
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

**13. Эвристические:** эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

**Диагностика результативности образовательного процесса.  
Система оценки и фиксирования образовательных результатов.**

**Диагностика и контроль обучения**

1). В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся.

Система мониторинга разработана по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).	-	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса)	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	декабрь
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом, <u>если этот год является последним годом обучения.</u>	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технически нормативы. Соревнования (выполнение разрядов).	Май

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса аттестация проходит ежегодно:

- в начале учебного года - *входящий контроль*;
- в середине и в конце учебного года - *промежуточная аттестация*;
- в конце реализации образовательной программы - *итоговая аттестация*.

В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности, обучающийся может быть оставлен на повторный курс обучения в соответствующей группе на этапе обучения.

### Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
<b>Высокий уровень</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	<b>Практические умения и навыки</b>	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно и быстро.
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
<b>средний уровень</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	<b>Практические умения и навыки</b>	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
<b>Низкий уровень</b>	<b>Теоретические знания</b>	Успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи педагога.
	<b>Практические умения и навыки</b>	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения).
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

**Критерии оценки теоретических знаний и практических умений учащихся:**

1. При оценке **образовательных результатов** используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

**«Знания»:**

*«низкий уровень»* - не освоил некоторых основных понятий, способов их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь педагога;

*«средний уровень»* - знает и успешно применяет на практике, полученные знания, иногда допускает ошибки;

*«высокий уровень»* - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по предмету, способен актуализировать знания, полученные ранее; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

**«Умения и навыки»:**

*«низкий уровень»* - при выполнении практических заданий часто допускает значительные ошибки;

*«средний уровень»* - при выполнении практических заданий иногда допускает ошибки;

*«высокий уровень»* - при выполнении практических заданий не допускает ошибок, владеет всеми техническими приемами (в соответствии с программой обучения) и успешно применяет их на практике.

### Список литературы для педагога

1. А.А. Кузнецов, ФУТБОЛ. Настольная книга детского тренера. Издательство «Профиздат» Москва, 2011.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Методических рекомендаций для Детско-юношеских спортивных школ» - Российский футбольный союз, 2008
3. Годик М.А. Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов - М.: Граница, 2008.
4. А.В. Лексаков, М.М. Полишкис, С.А. Российский, А.И. Соколов Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов (учебно-методическое пособие). Издательство ООО «РА Квартал» г. Нижний Новгород, 2015.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010 – 176с.
6. Годик М. А., Борозанов Г. Л., Футбол-типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: советский спорт, 2011.-160 с.: ил.
7. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов – Омск, 1998.
8. А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский Моделирование тренировки в футболе. Издательство «Здоровья» г.Киев, 1985.
9. Годик М. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-спорт, Олимпия-Пресс, 2006 – 272с.
10. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010 – 336с.
11. В.П.Губа, А.В.Лексаков, А.В.Антипов Интегральная подготовка футболистов: учеб.пособие - М. Советский спорт: 2010.
12. Григорьян М.Р. Возрастная динамика координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов / М.Р. Григорьян, Г.А. Порублёв // Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: Материалы Всероссийской научной постоянно действующей заочной конференции. - Майкоп: АГУ, 2010.
13. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007 – 312с.
14. Робин Джоунз, Том Трэнтер, ФУТБОЛ. Тактика защиты и нападения. Издательство ООО «Типография «Сарма» Москва, 2008.
15. М.А.Годик Физическая подготовка футболистов. Издательство «Олимпия Пресс» Москва, 2006.
16. В.П. Губа - доктор педагогических наук, профессор, П.В. Квашук - доктор педагогических наук, профессор, В.В. Краснощекое - заслуженный тренер России, П.Ф. Ежов – кандидат педагогических наук, доцент, В.А. Блинов - кандидат педагогических наук, доцент Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Издательство «Советский спорт», 2010
17. Швыков И.А. Футбол поурочная программа для учебно- тренировочных групп. М.: Терра-Спорт, 2003 – 152с.
18. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: Опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005 – 311с.

### Список литературы для учащихся

1. Родиченко В.С., Ианов С.А., Константинов А.Т. Твой олимпийский учебник – учебное пособие для олимпийского образования – М.: Советский спорт, 2010.- 144 с.ил.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

3. Р.Дасаев А. Львов. Мы все - одна команда -М.: Физкультура и спорт, 2002
- 4.7.Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учебное пособие. / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов. - Волгоград, 2000г.
5. Василиади О., Демидовой О. Футбол на диване. М.: Издательский дом Мещерякова, 2009
6. Энциклопедия для детей. [Т. 20.]. Спорт», М:МИР ЭНЦИКЛОПЕДИЙ АВАНТА +, 2010г.
7. 3. Петри Х. Футбол. М.АСТРЕЛЬ, 2001г.
8. 4. 5. Нилендер Петер. Футбол. Урал ЛТД, 2009 г.
9. Малов В.И. Футбол. М.АСТРЕЛЬ, 2009г.
10. .А.В.Лексаков, М.М. Полишкис, С.А. Российский, А.И. Соколов Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет (учебно-методическое пособие). Издательство ООО «РА Квартал» г. Нижний Новгород, 2015.
11. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.
12. 6. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.



**Контрольные нормативы****Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

№ п/п	ОФП	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Оценка	5	4	3	5	4	3	5	4
1	Бег на 30 м	6,4	6,5	7,0	6,3	6,4	6,9	6,2	6,3	6,7
2	Бег на 60 м	11,6	11,7	12,1	11,5	11,0	12,0	11,4	11,3	11,9
3	Челночный бег 3x10	9,0	9,1	9,9	8,9	9,0	9,7	8,8	8,9	9,5
4	Прыжок в длину с места	145	140	120	150	145	125	155	150	130
5	Тройной прыжок с места	375	370	355	380	375	360	390	380	360

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности**

Тесты по специальной (технической) подготовке	13-14	14-15	15-16
Бег 30 м с мячом (не менее 3-х касаний) Старт с места, максимальная скорость, время фиксируется по отметке 30 метров	5,6	5,4	5,2
Удары на дальность. Удары по мячу выполняются с места, мяч летит не касаясь газона и приземляется за отметку, определенную нормативом	25-30	30-35	35-40
Удары на точность (дистанция 20 – 40 м, после приема мяча, ведущей ногой). Игрок получает передачу, низом с расстояния 5 м, вторым касанием игрок посылает мяч в ворота (размер 2x3м). Упражнение выполняется по 10 раз на каждое расстояние.	13	14	15
Жонглирование (жонглирование мяча выполняется двумя ногами)	70	100	130
Ведение мяча 30 м 5 стоек (5м) сек. Фиксируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (бег между отметок 1, 3, 5 оббегается с левой стороны, 2, 4 с правой стороны)	12,0	10,5	10,0

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.****2.1. Теоретическая подготовка**

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную.

*Формы теоретических занятий:* беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

*Организация:* специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

***Развитие футбола в России и за рубежом.***

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры).

Международные и российские юношеские соревнования.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития.

### ***Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений***

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### ***Гигиенические знания и навыки.***

Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

### ***Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.***

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

### ***Правила игры. Организация и проведение соревнований.***

Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу.

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

### ***Общая и специальная физическая подготовка.***

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Характерные особенности общеразвивающих упражнений. Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания. Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста.

### ***Техническая подготовка.***

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приёмов: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, вбрасывания мяча, основных технических приёмов игры вратаря.

### ***Тактическая подготовка***

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 4 – 3 – 3, 4 – 4 – 2, 4-3-2-1 и др. 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 переменной местами, усиление темпа атаки в её 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 при обороне).

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.

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **1.Физическая подготовка**

### **1.1 Общая физическая подготовка.**

**Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. 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 мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для мышц 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 партнера 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 в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой: 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 вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

**Акробатические упражнения.** Перекаты и перевороты. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки.

**Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

**Эстафеты встречные и круговые,** с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Легкоатлетические упражнения.** Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки, пятикратный прыжок с места.

## 2. Специальная физическая подготовка

### 2.1. Специальная физическая подготовка

#### Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков / 10-30 м/ из различных исходных стартовых положений /лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления / до 180 о /. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. Бег боком и спиной вперед / на 10 – 20 м / наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения /например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед /. Ускорения и рывки с мячом / до 30 м /. Обводка препятствий /на скорость/. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе /например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель/.

**Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-1 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча.

**Упражнения для развития скоростной выносливости.** Игровые упражнения большой интенсивности с мячом, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Бег с быстрым изменением способа передвижения (бег спиной вперед, 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 партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. Для вратарей: 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, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, 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. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, отталкиванием от стены ладонями и пальцами. Хлопки ладонями из упора лежа.

**Упражнения для развития ловкости.** 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. 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. Эстафеты с элементами акробатики.

**Для вратарей.** Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках со скакалкой. Прыжки с поворотом. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

### 3. Техническая подготовка

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа.

#### Техника владения мячом полевого игрока

##### **Удары по мячу ногами**

Удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90- 180гр.и в прыжке. Резанные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка»/носком/ Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность. Удары по мячу ногой составляют основу техники игры в футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой.

Рекомендуется применять следующую методическую последовательность при разучивании каждого способа ударов по мячу ногами: удары по неподвижному мячу с места, удары по неподвижному мячу с шага (при этом в первую очередь обращается внимание на правильный подход к мячу, правильную постановку опорной и бьющей ноги в момент удара), удары по неподвижному мячу с разбега, удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов следует учитывать и следующее требование: сначала необходимо обращать внимание на правильное техническое выполнение приема, а после того как будет освоен прием, нужно работать над точностью ударов, а лишь затем - над силой ударов.

*Удар внутренней стороной стопы* часто используется в игре. Этот прием применяется как для передач мяча на короткие и средние расстояния, так и для взятия ворот с близкого расстояния. Удар внутренней стороной стопы недостаточно сильный, но очень точный.

*Удар серединой подъема* в игре часто применяется при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот.

*Удар внутренней частью подъема* в игре применяется при обстреле ворот соперника, выполнении штрафных и угловых ударов, при фланговых передачах.

*Удар внешней частью подъема* применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. При этом ударе мяч в полете закручивается и летит несколько отклоняясь в сторону.

*Удар носком* чаще всего применяется при игре в сырую погоду, этим способом размокший мяч можно послать на довольно большое расстояние. В ряде случаев этот удар эффективен и при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а следовательно, внезапно для вратаря.

*Удар пяткой* применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади.

*Резаными ударами* называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Лучшие мастера этой игры успешно используют его для передач, ударов по воротам. Резанные удары могут выполняться любым способом. Однако чаще всего в игре применяются удары, выполненные внутренней и внешней частями подъема.

*Резаный удар внутренней частью подъема* выполняется в основном так же, как и обычный удар, с той лишь разницей, что он наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше стоит от опорной ноги. При выполнении *резаного удара внешней частью подъема* нога также

соприкасается не с серединой, а с той частью мяча, которая находится ближе ноге.

*Удар с лета* - один из наиболее сложных технических приемов игры.

*Удары с полулета* выполняются в момент отскока мяча от земли. Такие удары, как правило, очень сильны. Ими пользуются при дальних передачах, обстреле ворот.

### **Удары по мячу головой**

*Удары головой* - неотъемлемая часть игры в футбол. Удары головой занимают третье место среди всех технических приемов и в ходе игры проявляются в самых разнообразных вариантах.

*Удар лбом с места.*

*Удар головой в прыжке.*

*Удар боковой частью головы.*

### **Остановки мяча**

Остановка с поворотом на 180 о – внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановки мяча в футболе достигаются, как правило, уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановки могут быть полными, после которых мяч остается лежать у ног игроков неподвижно, и неполными, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки.

*Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы* довольно часто используется в игре, так как этот способ удобен и надежен. Приняв мяч, нога футболиста готова тут же направить его дальше.

*Остановка катящегося мяча подошвой* выполняется, когда мяч движется навстречу игроку.

В случаях, когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется *остановка внешней стороной стопы*. Этот прием используется опытными футболистами для последующего ухода от соперника.

### **Ведение мяча**

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку. Дриблинг, или ведение мяча толчками, широко используется игроками в современном футболе. Дриблинг применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу. *Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком*. Однако во всех случаях дриблинг осуществляется несильными ударами - толчками. Чтобы мяч держать под контролем, необходимо научиться придавать ему обратное вращение. А для этого следует удары-толчки выполнять так, чтобы они приходились в нижнюю часть мяча.

### **Обманные движения (финты)**

Цель этих движений - сохранить мяч, обыграть соперника, освободиться от его опеки. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняется в несколько замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное - быстро. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

*Финт «ложный замах на удар»*. Этот финт рекомендуется научиться выполнять без сопротивления партнеров.

*Финт «ложная остановка»*. Осваивается данный прием в парах.

*Финт «подбрось мяч»*. Упражняются в парах.

Финт «показ корпусом».

Финт «выпад в сторону».

*Финт «оставь мяч партнеру»*. В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся.

*Финт «переступание через мяч»*. Этот прием эффективен при попытке обыграть соперника,

стоящего на пути или бегущего навстречу.

### **Отбор мяча**

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

*Отбор мяча перехватом* применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.

*Отбор мяча толчком* - простой, однако очень эффективный прием. Он, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом.

*Отбор мяча подкатом* - один из наиболее сложных технических приемов игры. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим приемом.

### **Вбрасывание мяча**

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вводится в игру вбрасыванием. Этим техническим приемом должен научиться владеть каждый футболист. Данный прием в игре может быть очень эффективен, если кто-то из игроков умеет далеко вбрасывать мяч, например, в штрафную площадь соперников. В этом случае партнеры этого футболиста могут располагаться в любом месте футбольного поля, учитывая, что при этом правило «вне игры» не действует. Вбрасывание мяча из-за боковой линии производится с места, с разбега и в падении.

### **Техника владения мячом вратаря**

Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги / в группировке и без группировки / Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой о выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность

Техника игры вратаря имеет ряд существенных отличий от техники полевого игрока. Наличие таких отличий обусловлено тем обстоятельством, что голкипер имеет право играть руками в штрафной площади.

Арсенал технических приемов вратаря включает: ловлю, отбивание, переводы и броски мяча. Кроме того, в ходе игры голкипер использует все многообразие приемов техники полевого игрока.

Эффективность действий "стража" ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). Полусогнутые руки вынесены вперед на уровне груди. Ладони обращены внутрь-вперед. Пальцы несколько расставлены. Правильное исходное положение позволяет вратарю быстро выносить ОЦТ за пределы площади опоры и выполнять необходимые передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения.

### **Ловля мяча**

Это основное средство техники игры вратаря. Осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При *ловле мяча снизу* вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими навстречу ему мячами.

*Ловлю мяча сверху* применяют, чтобы овладеть мячами, летящими на уровне груди и головы, а также высоколетящими и опускающимися мячами.

*Ловля мяча сбоку* применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

*Ловля мяча в падении* - эффективное средство овладения мячами, летящими в сторону от вратаря. Используется также при перехвате «прострелов» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у противника. Имеются два варианта ловли мяча в падении: без фазы полёта и с фазой полёта.

### **Отбивание мяча**

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. Отбивание мяча выполняется как *двумя*, так и *одной рукой*. Первый приём более надёжен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй приём



позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Для того, чтобы отбить мяч на значительные расстояния, прерывая «прострельные» и навесные передачи и вступая в единоборство с игроками соперника, голкипер использует удар по мячу *одним или двумя кулаками*.

При отбивании мяча кулаком различают два варианта удара: от плеча и из-за головы.

Отражают мяч кулаком (кулаками) с места или в движении - в шаге, после перемещения и в прыжке. Особенно эффективным в борьбе за «верховые» мячи является удар кулаком (кулаками) в прыжке.

### **Перевод мяча**

Направление вратарём летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарём или в стороне от него. Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с его действиями при отбивании мяча. Переводы выполняются кончиками пальцев, ладонью или кулаком; одной или двумя руками. *Труднодосягаемые мячи* переводят в падении.

### **Броски мяча**

Броски мяча в современном футболе используются довольно часто, так как позволяют вратарю более точно направить мяч партнёру, по сравнению с ударом ногой, на значительное расстояние (35-40 м). Данные технические действия производятся обычно одной и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

*Бросок мяча сверху* - наиболее распространённый способ, позволяющий направить мяч партнёру по различной траектории, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

*Бросок мяча сбоку* отличается значительной дальностью, но менее точен.

*Бросок мяча снизу* используется при вводе мяча с низкой траекторией (главным образом по земле).

*Бросок мяча двумя руками* используется реже. Движения при этом во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии.

## Специальная физическая подготовка

### Упражнения на развитие ловкости

*Без мяча*

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

*С футбольным мячом*

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.
6. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.
7. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.
8. Встать с партнером в 3м друг от друга и жонглировать мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу. Приняв мяч, продолжить жонглировать им и т.д.
9. Жонглирование теннисным мячом.
10. Прыжок – кувырок через препятствие или в отверстие накаченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.
11. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40 см бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.

Для того чтобы у занимающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями, усложняя уже освоенные. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами игры.

### Упражнения на развитие гибкости

*Без мяча*

1. Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.
2. Круговые движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.
3. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.
4. В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.
5. Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.
6. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.
7. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу.
8. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°.

*С футбольным мячом*

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°
2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.
3. Доставание в прыжке подвешенного к стойке мяча.
4. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча
5. Повороты стоп наружу-внутрь. При этом носки ног прижимают к голени мячи.
6. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.
7. То же, но с двумя мячами.
8. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе)
9. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди.

10. Бросания голеними при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя - вперед.
11. Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячом.
12. Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставанием вытянутым носком мяча, постепенно поднимаемого третьим партнером /то же, но с доставанием мяча пяткой.
13. Борьба за опускающийся мяч в парах. Мяч подбрасывается третьим партнером.
14. Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером.
15. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером.
16. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться.
17. Одновременное поднятие ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения лежа на боку.
18. Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево- вправо из положения лежа на спине. Руки фиксируются партнером.

### **Упражнения на развитие быстроты**

#### *Без мяча*

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
  2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
  3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. (повторить 3-4 раза) то же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
  4. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
  5. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках.
- Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3-4 раза.
6. Прыжкообразный бег. При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед- вверх.
  7. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10, 15 и 20 м.
  8. Быстрый бег на 10-15 м с выполнением нескольких кувырксов вперед.
  9. Быстрый бег на 8-10 м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.
  10. Бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.
  11. Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

#### *С футбольным мячом*

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3-4 рывка.
4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20—30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.
5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.
6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.
7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.
8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. Выполнить 5-6 таких ускорений.

### **Упражнения на развитие силы**

#### **Упражнения для развития мышц шеи**

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.

2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

**Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.
2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.
3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.
4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

**Упражнения для развития мышц живота**

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

**Упражнения для развития мышц туловища**

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6-8 упражнений.
2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6-8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5-7 раз в каждую сторону.

**Упражнения для развития мышц спины**

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.
2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5-7 раз.
3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5-8 раз.

**Упражнения для развития силы мышц ног**

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.
2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.
3. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.
4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах.
5. Прыжки на одной ноге. Дистанция 15-30 м.
6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).
7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения.
8. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз.
9. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз.
10. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.
11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.
12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6-8 раз.

13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.
14. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6-8 попыток поменяться ролями с партнером.
15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.
16. Выполнять ногой броски набивного мяча.
17. Удары по мячу ногой на дальность.

#### **Упражнения на развитие выносливости**

##### *Без мяча*

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20-40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, 100 м - ходьба ускоренная, 300 м - бег в среднем темпе, 50 м - резкое ускорение.
3. Игра в баскетбол.
4. Плавание.
5. Участие в разнообразных подвижных играх.

##### *С футбольным мячом*

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 шагов.
2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара - вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3-4 раза.
3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4-5 шагов. После 20-25 раз поменяться ролями.
4. Встать в 6-7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.

##### ***Упражнения на расслабление.***

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.
2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.
3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.
7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.
9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.
10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.
11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.
12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.
13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.
14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).
15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

## **Тактика нападения и защиты.**

### **1. Тактика нападения**

#### **Индивидуальные действия.**

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное, и рационально использовать изученные технические приемы.

#### **Групповые действия.**

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание» Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

#### **Командные действия.**

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

### **2. Тактика защиты**

#### **Индивидуальные действия.**

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

#### **Групповые действия.**

Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

#### **Тактика вратаря.**

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

## Самомассаж

Знание и умение выполнять приемы самомассажа позволят обучающемуся поддерживать свой организм в рабочем состоянии, не прибегая к помощи взрослых.

### 1. Самомассаж голени

Сядьте удобно на стул. Ступню одной ноги положите на твердую подушку на табурет или пуфик. Погладьте ступню. Затем совершите руками поглаживания ступни, обхватывая ее вокруг. Чередуйте эти приемы с легким растиранием голени.

### 2. Самомассаж бедра

Сядьте на пол и слегка согните одну ногу, подтянув ее к себе. Под колено положите небольшую подушку. Обхватите бедро руками и совершите поглаживания его. Смените поглаживание вращательными движениями и растиранием.

### 3. Самомассаж поясницы и участков спины

Эти участки тела лучше всего массировать в положении стоя. Руки заведите за спину. Тыльной стороной кисти погладьте поясницу и спину. Эти движения необходимо осуществлять снизу вверх.

### 4. Самомассаж плеч

Сядьте на стул около стола. Одной рукой опереться на локоть, подложив под него подушку. Другую руку заведите за голову и пальцами руки сделайте вращательные и разминающие движения, начиная их от затылка, двигаясь по шее и к плечу. Аналогично промассируйте второе плечо.

### 5. Самомассаж шеи

Сядьте на стул. Заведите обе руки за голову и положите на шею. Затем обеими руками одновременно круговыми движениями пальцев разотрите шею, продвигаясь от затылка вниз. Аналогичные движения сделайте снизу вверх.

### 6. Самомассаж живота

Сядьте на стул. Обопритесь спиной на спинку стула. Сложите руки на животе. Затем руку, которая непосредственно касается поверхности живота, сожмите в кулак и надавите обеими руками на брюшную полость. После этого произведите вращательные движения руками по поверхности живота по кругу, по часовой стрелке (движение аналогично раскручивающейся спирали).

### 7. Самомассаж рук

Сядьте около стола. Положите одну руку на стол, согнув ее в локте. Энергичными движениями от кисти к плечевому суставу погладьте руку. Аналогично промассируйте другую руку.

### 8. Самомассаж предплечья

Сядьте около стола. Положите одну руку на стол, согнув ее в локтевом суставе. Обхватите предплечье таким образом, чтобы большой, слегка отведенный в сторону палец был сверху. Подушечками большого пальца сделайте разминание и надавливание на поверхность плечевого сустава. Движения совершать от кисти к локтю. При выполнении самомассажа не рекомендуется массировать подколенные ямки и области расположения лимфатических узлов (подмышечные впадины, пах и тому подобное).

### Травмы, возникающие при игре в футбол

1. Ссадины - механическое повреждение наружного слоя кожи или слизистой оболочки. На поверхности ссадины обычно появляется желтоватая прозрачная жидкость (лимфа) или кровь, выступающая мелкими каплями. Ссадину следует обработать перекисью водорода, подсушить ваткой и обработать зеленкой. После этого наложить стерильную повязку. Через 4-6 дней повязку снимают. Нельзя смазывать ссадину какой-либо мазью или накладывать пластырь непосредственно на рану. В случае нагноения, признаком которого является боль, нужно обратиться к врачу.

2. Ушибы так же являются следствием механического повреждения мягких тканей, но без нарушения их целостности. Основные признаки ушибов – боль и припухлость на месте повреждения. Резкая боль в момент травмы, через несколько минут ослабевает. Припухлость появляется через 2-3 дня. Она связана с отеком и кровоизлиянием из разорванных мелких кровеносных сосудов. При ушибах, непосредственно после травмы, для предупреждения кровоизлияния необходимо подержать холод на месте ушиба (лед, холодная вода, холодные примочки), обеспечив пострадавшему органу покой и наложив давящую повязку.

3. Раны. Ранение – это открытое повреждение тканей и органов с их анатомическими и функциональными расстройствами. В зависимости от механизма травмы, различают раны резаные, колотые, рубленые, рваные, ушибленные и огнестрельные. При ранениях обязательно возникает кровотечение, боль и почти всегда - зияние, т.е. расхождение краев раны.

Первая помощи при любом ранении – защита раны от вторичного загрязнения. Кожу, окружающую рану, надо обработать перекисью водорода или спиртовым раствором йода и наложить стерильную повязку, не касаясь самой раны.

Выше раны накладывается давящая повязка или жгут. Жгут накладывают летом на 1,5 часа, зимой не более 1 часа. Кровотечение на те участках, где нельзя наложить жгут, например шея, останавливают надавливанием на сосуд тампоном или пальцами.

При носовом кровотечении пострадавшего усаживают, слегка наклоняют голову вперед, зажимают нос пальцами, накладывают холод на переносицу.

4. Растяжения мышц и связок . В большинстве случаев при растяжении возникают разрывы отдельных волокон связок. Чаще всего встречаются растяжения связок голеностопного сустава: оно происходит главным образом при подворачивании стопы на неровностях почвы и при падении на бок. Сразу в момент травмы возникает резкая боль, а через день-два припухлость.

Первая помощь такая же, как и при ушибах. Вначале холод, давящая повязка, а затем теплые ванночки.

5. Вывих - это смещение соприкасающихся в полости сустава костей с выходом одной из них через разрыв капсулы из полости сустава в окружающие ткани.

При различных вывихах первая помощь – местный холод, обезболивание на область поврежденного сустава. Дать обезболивающие средства (анальгин, пирамидон или др.) к врачу.

6. Переломы и вывихи. Во время занятий физическими упражнениями возможны вывихи и переломы. И в том и в другом случае необходимо обеспечить полную неподвижность поврежденного участка тела. Фиксировать место перелома или вывиха можно любыми подручными средствами (полоска картона, фанеры, палки, зонтик, скрученная газета, и т.д.). Чтобы уменьшить боль следует приложить холод.

Перелом - это нарушение целостности кости, характеризующееся резкой болью при любом движении и нагрузке на конечность, изменением формы конечности, нарушением ее функций, отеком, кровоподтеком.

Перелом нередко сопровождается кровотечением, смещением отломков кости, шоком и др. явлениями.

При переломах костей явных, закрытых или даже при подозрении на них первая помощь сводится к наложению транспортных или мобилизующей шины из подсобного материала, которая должна надежно фиксировать область перелома (к врачу).

При переломе предплечья фиксирующую повязку накладывают на локтевой и лучезапястный суставы, согнув руку в локте, развернув ладонь к животу.

При переломе бедра на 3 сустава - голеностопный, коленный, тазобедренный. Если сломаны ребра, грудную клетку перевязывают бинтом, шарфом, полотенцем. При повреждении позвоночника и костей таза прежде всего обеспечивают неподвижность человека. При переломе таза, под несколько разведенные колени кладется валик .

7. Обморок - это внезапная кратковременная потеря сознания, вследствие недостаточного снабжения головного мозга. Обморок может возникать в результате сильного психического воздействия (волнения, испуга, страха); от сильной боли, при тепловом и солнечном ударе, при резком переходе от горизонтального



состояния в вертикальное (ортостатический коллапс), при внезапной остановке после интенсивного бега (гравитационный шок). Обморок может быть у спортсменов, чья деятельность связана с большим кратковременным напряжением. Поскольку в основе обморока лежит обескровливание мозга, поэтому первая помощь должна заключаться в обеспечении оптимальных условий для кровообращения в головном мозгу. Пострадавшего укладывают на спину, чтобы ноги и нижняя часть туловища была выше головы.

#### 8. Основные правила остановки кровотечения.

Приподнятое положение поврежденной части тела по отношению к туловищу.

Прижатие кровоточащего сосуда давящей повязкой.

Прижатие артерии к костному ложу.

Фиксирование конечности.

Наложение жгута.

Кровотечение бывает: капиллярное (остановка обычной повязкой); венозное (остановка тугой повязкой); кровотечение мелких артерий, артериальное.

При артериальном кровотечении (фонтан крови) на конечность накладывают жгут выше раны и фиксируют время его наложения (не более 1,5 часов) и срочно отправляют в медучреждение к врачу.

9. Тепловой удар - остро развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма. Их признаками являются: усталость, головная боль слабость, боли в ногах, спине, тошнота, шум в ушах, повышение температуры, потемнение в глазах, ухудшение дыхания (прерывистое), потеря сознания.

Первая помощь - пострадавшего в прохладное место, снять одежду, приподнять голову, охладить область сердца (холодный компресс), напоить. Понюхать нашатырный спирт, сердечные средства. При нарушении дыхания сделать искусственное дыхание.

### Морально-волевая и психологическая подготовка

*Психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки.

Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Базовая психологическая подготовка включает в себя:

- формирование специфических психологических особенностей (специализированные восприятия, особенности функционирования внимания, тактическое мышление);
- формирование морально-волевых качеств (ощущение обязанностей перед коллективом, целеустремленность, трудолюбие, решительность, настойчивость, инициативность, дисциплинированность, умение переносить трудности);
- развитие эмоциональной стабильности игроков.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов: убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание морально-волевых качеств тесно связано с патриотическим воспитанием и психологической подготовкой спортсменов. Чувстве патриотизма, долг перед коллективом, стремление своей победой на состязаниях поднять престиж команды являются мощным стимулом для систематической тренировки и для победы на больших соревнованиях. Все это, способствует воспитанию настойчивости и упорства, целеустремленности, воли к победе, желанию преодолеть любые трудности.

В тренировочном процессе должна применяться специальная программа средств тренировочного воздействия: игра в состоянии утомления, внезапное увеличение времени игры, проведение тренировок независимо от метеорологических условий, определение промежуточных задач и т. д.

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения.

Используются такие приемы:

- словесные воздействия педагога (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление;
- приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения:
  - произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию;
  - произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его;
  - последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;
  - контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию.

### **Воспитательная работа**

Важным условием успешной работы с учащимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться педагогом с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей учащихся, поощряться или осуждаться.

Использование педагогом принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися в учреждении. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия

индивидуальных характеристик, учащихся и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

### **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на продвинутом уровне обучения. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

### Самоконтроль

Самоконтроль – это система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю. В дневник самоконтроля заносятся результаты простых и доступных методов наблюдения: объективных (антропометрические измерения) и субъективных (такие показатели, как сон, аппетит, самочувствие, болевые ощущения, работоспособность, нарушение режима, вес, пульс, результаты простейших функциональных проб и другие).

Вести дневник следует регулярно, самонаблюдение желательно проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом и в одинаковых условиях. Неадекватность функциональных возможностей организма можно определить по объективным и субъективным признакам, таким, как чувство усталости, раздражительность, нежелание выполнять задание, болезненные ощущения в правом подреберье и др. Но в первую очередь надо наблюдать за объективными внешними признаками утомления.

При наступлении средних признаков утомления нагрузку следует снижать.

#### Признаки различных степеней утомления

Наблюдаемые Признаки	Степень утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
1. Окраска слизистых и кожных покровов	Без изменений или легкое покраснение	Значительное покраснение, скоро проходящее	Значительное покраснение или наоборот побледнение лица
2. Потливость	Отсутствует или небольшое выступление пота на лбу, груди.	Большая потливость верхней половины тела.	Потливость, распространившаяся на все тело
3. Дыхание	Ровное, спокойное, глубокое	Учащение дыхания, иногда чередующееся с форсированным глубоким дыханием.	Резкое учащение дыхания. Поверхностное дыхание. Отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочными
4. Осанка, походка, характер движений	Осанка не изменена. Походка бодрая. Точность выполнения заданных движений вполне удовлетворительная.	Осанка расслабленная. Шаг неуверенный, покачивания.	Резкое покачивание. Дрожание конечностей, вынужденные позы с опорой
5. Речь, мимика	Речь отчетливая. Мимика обычная	Речь затруднена. выражение лица напряженное. Взгляд вялый.	Речь крайне затруднительна. Выражение лица страдальческое
6. Самочувствие	Жалоб нет. Бодрое состояние.	Жалобы на усталость. Боль в мышцах. Сердцебиение, одышка, шум в ушах, биение в висках.	Головокружение, головная боль. Тошнота, иногда икота, рвота
7. Внимание, интерес к проводимому занятию.	Внимание, интерес, активность сохранены.	Внимание снижено. Вялость. Активность уменьшена.	Рассеянность. Ответы не попадут. Отсутствие

			интереса, вплоть до апатии
--	--	--	----------------------------

Боли в мышцах. После первых занятий физическими упражнениями, довольно часто, в мышцах возникают боли. Они могут возникать и при выполнении новых упражнений, а также при форсированном увеличении физических нагрузок. Чтобы это не случилось, необходимо медленнее увеличивать дозу мышечных усилий. Физическую нагрузку в этот период нужно несколько снизить. Прекращать занятия совсем не следует. Чтобы уменьшить мышечные боли, способствовать расслаблению и скорейшему восстановлению обмена в мышцах, следует попариться в бане, принять ванну, сделать массаж.

Головные боли могут быть следствием чрезмерной физической нагрузки, в особенности если она выполняется в неблагоприятных условиях. Возникновение головокружений и головных болей во время занятий физическими упражнениями может указывать на заболевание среднего и внутреннего уха, сосудистые и другие заболевания. Все эти симптомы надо фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы разобраться, в каких случаях, после каких упражнений появляются головокружения и головные боли и как долго они длятся.

Боли в правом подреберье (так называемый печеночно-болевой синдром), наблюдающийся после интенсивной нагрузки могут возникать в результате различных причин. Но чаще всего боли в правом подреберье являются следствием заболеваний печени и желчного пузыря. В ряде случаев боли в правом подреберье могут возникать при несоответствии интенсивных нагрузок функциональным возможностям организма, что приводит к перенапряжениям и перетренированности организма.

Субъективными показателями:

Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Настроение можно считать - хорошим, когда уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

Самочувствие. Самочувствие, отмечается как хорошее (бодрость, сила), удовлетворительное или плохое (вялость, слабость).

Желание заниматься - отмечается в дневнике как "большое", "безразличное", "нет желания".

Сон - отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

Аппетит - отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации. характеру (острые, тупые, режущие и т.п.) и силы проявления. По тренировочным нагрузкам, из-за нарушения режима можно судить о состоянии здоровья занимающихся.

Объективные показатели:

Дыхание. Частота дыхания зависит от возраста, уровня тренированности, состояния здоровья, величины выполняемой физической нагрузки. Взрослый человек делает в минуту 14-18 дыханий. У спортсмена частота дыхания в покое 10-16 в минуту. При увеличении физической нагрузки частота дыхания может достичь 60 и более в минуту.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра.

У здоровых нетренированных мужчин ЖЕЛ обычно лежит в пределах 3.0-4.5 л, у женщин 2.5-3.5 л.

ЧСС (пульс) - важный показатель дающий информацию с деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и тоже время суток в покое. Лучше всего утром, лежа после пробуждения.

### Оценка личностных качеств

При оценке личностных качеств юных футболистов определялся уровень их активности, настойчивости, целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности.

ФИО	активность	настойчивость	целеустремленность	трудолюбие	самостоятельность	Всего

#### Оценка личностных качеств проводится по критериям:

##### активность:

- высокий уровень - использование комплекса приемов в решении поставленной задачи, самостоятельный поиск специальных средств и методов выполнения поставленной задачи
- средний уровень – использование проверенных средств, методов и условий решения комплекса двигательных заданий
- низкий уровень – сосредоточение усилий на решение ведущей задачи при недооценке дополнительных средств и методов

##### настойчивость:

- высокий уровень - способность к мобилизации усилий для решения поставленной задачи
- средний уровень – готовность к многократным действиям для достижения цели
- низкий уровень- чрезмерные затраты усилий для решения поставленной задачи

##### целеустремленность:

- высокий уровень - подчинение действий и поступков поставленной цели
- средний уровень – умение добиваться поставленной цели адекватными средствами
- низкий уровень – чрезмерное стремление к достижению цели ради личного престижа

##### трудолюбие:

- высокий уровень - готовность к подчинению всех усилий, возможностей и способностей к достижению поставленной цели в течение длительного времени
- средний уровень – готовность к значительным физическим и интеллектуальным усилиям и затратам при наличии некоторых форм отдыха и восстановления
- низкий уровень- способность трудиться с полной отдачей в комфортных условиях учебно-тренировочного процесса.

##### самостоятельность:

- высокий уровень - творческое отношение к занятиям, умение принимать самостоятельное решение
- средний уровень – стремление к самостоятельному расширению знаний
- низкий уровень- выполнение заданий тренера без их осмысления

### Упражнения, для развития психических качеств

#### I. Упражнения на развития оперативного и творческого мышления:

1. На поле (участке поля) - три группы игроков. Игроки, которые выполняют роль нападающих, все время атакуют или одни, либо другие ворота. После нескольких повторений упражнений группы поочередно меняются местами.
2. Два одинаковых квадрата (15 x 15 м) на 15 - 20 м один от другого. В каждом по 3 x 4 игрока, между ними по 2 - 3 "ведущих". Игра в два (одно или несколько) прикосновений в одном из квадратов. "Ведущие" атакуют эту группу игроков. Когда игрокам в квадрате становится сложно удерживать и контролировать мяч, они длинной передачей направляют его в другой квадрат и упражнение продолжается. Замена игроков в квадрате и "ведущих" - по правилам игры "Квадрат".
3. Квадрат возле ворот. Напротив ворот за 5 - 7 м от линии штрафной площадки отмечают квадрат 12 x 12. В нем играют (3 x 2; 4 x 3; 3 x 3; 4 x 4) с неограниченным числом касания мяча (по правилам обычного "квадрата") стараясь вывести одного из партнеров на позицию, удобную для удара по воротам. Ведущие стараются перехватить мяч и помешать нанесению прицельного удара по воротам, которые защищает вратарь. Для совершенствования фланговых атак квадраты лучше всего сделать по краям поля.
4. На поле делают разметку прямоугольника 60 x 30 м, который делится на два одинаковых квадрата. Играют две команды по 5 - 6 человек. Задача каждой команды, овладев мячом, переместиться в квадрат противника и выполнить там, как можно больше передач; при потере стараться отобрать его на половине поля противника либо быстрее вернуться в свой квадрат, для организации обороны, отобрать мяч и снова перейти в атаку.
5. Игровое упражнение (6 x 6, 8 x 8) в четверо ворот (в каждой команде по двое). Голы засчитываются в любые ворота.

#### II. Упражнения на развитие оперативной памяти:

1. Два игрока по очереди передают мяч третьему. Игрок, который принял мяч, отправляет назад тому, от кого получил.  
Вариант. Два игрока, которые передают мяч «среднему», стоят на противоположных сторонах поля и поочередно меняют позицию. Игрок А для исполнения ответных передач игроком Б и В должен следить за перемещением партнеров. После выполнения ответной передачи игрок А возвращается к приему мяча от партнера.
2. Игроки А и Г, которые владеют мячами, одновременно начинают упражнения – передают мячи игроком Б и Д и бегут в точки 1 и 2. Игроки Б и Д снова передают им мяч, а сами меняются местами по диагонали. Игроки А и Г приняли мяч в положении 1 и 2, передают его игрокам В и Е, а именно перемещаются: А – в положение Г, Г – в положение А. Игроки В и Е передают мяч игрокам А (который прибежал в положение Г) и Г (который прибежал в положение А), а потом меняются местами по диагонали и т.д.
3. «Передача мяча в квадрате со сменой места игроков». Каждый размещается в соответствующем угле квадрата. Игрок А на угол 1 посылает мяч партнеру Б в угол 2 и бежит сам туда. Игрок Б направляет полученный мяч по диагонали партнеру Г в угол 4, а сам перебегает в освобожденный угол 1. Игрок Г, передал мяч партнеру В угол, перебегает в тот же угол, игрок В направляет мяч по диагонали в угол 1, куда уже прибежал игрок Б, и перебегает в освобожденный угол 4. Игрок Б с угла 1 снова передает мяч в угол 2 партнеру А и т.д. Таким образом, игрок А после передачи мяча меняется местами только с игроком Б, а игрок Г – только с партнером В.
4. «Передача двух мячей в квадрате». Четыре игрока размещаются по углам квадрата. Передачи мяча выполняются поперек и по диагонали. Каждый игрок может послать мяч только тому, у кого в этот момент мяч отсутствует или тому, кто его передал. Критерий оценки – штрафные очки либо безошибочные передачи.

#### III. Упражнения на развитие способностей быстро оценивать ситуацию по сигналам в периферии поля зрения:

1. Игрок ведет мяч, а справа и слева от него бегут двое с флажками в руках. Владеющий мячом должен направить мяч тому, кто поднимет флажок. Игрок, который принял мяч, ведет его дальше и сам наблюдает за партнерами и т.д. (Условия проведения упражнения не допускает одновременного поднимания двух флажков)
2. Три игрока стоят в форме треугольника. Один из них жонглирует мячом и одновременно следит за обоими партнерами, которые показывают ему на руках разное число пальцев в разном порядке. Жонглирующий мячом обязан вслух назвать число увиденных пальцев. После 5 -6 попыток - смена мест.
3. Игроки (4 - 5) стоят полукругом (радиус 6 - 8 м). Напротив их в середине (по центру) стоит жонглирующий мячом и одновременно следящий за партнерами. За его спиной находится тренер, который в разном порядке показывает рукой на стоящих полукругом. Игрок "названный" тренером, должен подать условный сигнал



(поднять руку, присесть или сделать ускорение в сторону). Жонглирующему мячом тут же необходимо принять мяч и повернуть его игроку, который стоит в середине, после чего упражнение продолжается. На место игрока с мячом поочередно становится каждый.

4. Вдоль всей центральной линии проводится параллельная ей линия, которая образует с центральной линией прямоугольник, шириной 1,5 - 2 м. Вначале прямоугольника стоит игрок А с мячом, а по бокам от него - игроки Б и В. По сигналу все трое бегут вперед. Игроки без мяча стараются опередить один другого. Задача владеющего мячом - вести мяч вперед, не выпуская его из прямоугольника и следить за партнерами. Как только один из партнеров достигает цели, игрок сразу посылает ему мяч. После нескольких попыток партнеры поочередно меняются местами.

5. Игроки (4 - 5) стоят полукругом. Против них в центре - владеющий мячом. Ведя мяч в направлении, противоположном от партнеров, он по сигналу тренера возвращается и оценив ситуацию, должен адресовать мяч тому из полукруга, кто подал условный сигнал (подняв руку, изменив начальное положение и т.д.).

#### IV. Упражнения на развитие объема восприятий и свойства внимания:

1. На участке поля три игрока (А, Б, В), которые выполняют функции нападающих, а три функции защитников. Тренер передает мяч одному из атакующих. Задача защитников - опередить противника и вернуть мяч тренеру, который меняет свое местонахождение.

2. Игроки групп А и Б размещаются в 30 - 40 м один напротив другого (рис. 6). Игрок группы А ведя мяч "вызывает" одного из игроков группы Б, который делает ускорение вперед. Игрок группы А отдает ему мяч и бежит на свободное место в группе Б. Игроки группы Б, получив пас, быстро обрабатывают мяч, "вызывая" игрока группы, адресуют ему мяч и делают рывок на свободное место в группе А и т.д.

3. Передача 3 - 4 мячей (поочередно) с исходного положения. Игрок Е начинает упражнение. Игроки Б, Г, В, Д, А принимая мяч, направляют его партнеру, как показано на рисунке и ждут следующего мяча.

4. На участке поля 6 - 8 игроков ведут мяч в каком - либо направлении одновременно следя за тренером, который постоянно перемещается по полю. Через некоторый интервал времени тренер показывает игрокам несколько пальцев, игроки вслух называют соответствующие цифры.

5. Две группы (по 6- 8 чел.) игроков выполняют ведение мяча в любом направлении в зоне штрафной площадки, которая делится наполовину (одна группа работает на одной половине, вторая - на второй) и одновременно следят за тренером. По сигналу тренера группы должны поменяться местами.

#### V. Упражнения на развитие скорости дифференцированного реагирования:

1. Игрок А, владея мячом, стоит спиной к партнерам Б и В. Между ними - владеющий функциями защитника игрок Г. По свистку партнера игрок Г быстро закрывает Б или В. По этому же свистку игрок А возвращается лицом к партнерам, быстро оценивает тактическую ситуацию и передает мяч свободному игроку. Поочередно игроки меняются местами.

2. А и Б передают один другому мяч. На линии с игроком А стоят игроки В и Г. После нескольких передач - в момент, когда мяч приближается к игроку А - игроки В и Г быстро отрываются вперед, а Б намеревается закрыть одного из них. Игрок А, оценив обстановку, направляет мяч свободному игроку, который после ведения мяча возвращает его игроку А; выполнив упражнение все возвращаются на начальные позиции.

3. Игрок А ведет мяч в любом направлении, не выпуская из поля зрения партнеров Б и В, которые намереваются освободиться от опеки защитника. В момент, когда одному из них это удастся, игрок А адресует ему мяч. Защитник игрока, которому удалось получить мяч, теперь закрывает игрока А и упражнение продолжается.

4. Передние игроки групп А и Б ведут мяч от линии штрафной площадки к центру поля. По сигналу тренера быстро возвращается и наносит удар по воротам, направляя мяч на ту половину, которую освободил вратарь. Выполнив упражнение, игроки возвращаются в свои группы, а упражнение продолжают вторые номера.

5. От середины штрафной площадки проводится линия 8 - 10 м. С одной и другой стороны от нее ставят по мячу. Ворота защищает вратарь. Задача игроков А и Б, выполняющих роль нападающих - освободиться от защитников, применяя различные приемы перемещения (финты) и пробить по одному с двух мячей. Цель защитников - не пропустить атакующих к мячам. Нападающие - лицом к воротам, защитники - спиной. Выполнив упражнение, игроки А и Б остаются выполнять функции защитников, а защитники направляются на их места в группы А и Б, после чего упражнение продолжается.

**Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год  
Объединение «Футбол» группа 1года обучения (продвинутый уровень)**

Педагог: Попинако Н.В.

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю):

Каникулярный период:

- осенние каникулы –
- зимние каникулы –
- весенние каникулы
- летние каникулы –