

Отдел образования и воспитания Администрации
Борисоглебского муниципального района Ярославской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа (МБУДО ДЮСШ)

152170, РФ, Ярославская обл., Борисоглебский р-н, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4-А,
тел. 8(48539)2-12-77, e-mail: bitkina_sport@mail.ru
ОКПО 21674850, ОГРН 1027601071134 ИНН/КПП 7614003398/761401001

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ,
протокол №1 «12» августа 2019 г.
Председатель Педсовета
МБУДО ДЮСШ:
_____ А.В. Ригин

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУДО ДЮСШ
№80\01-06
«12» августа 2019 г.
Директор МБУДО ДЮСШ
_____ Н.Е. Биткина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
БАЗОВОГО УРОВНЯ**

**в области физической культуры и спорта
по командному игровому виду спорта**

«ФУТБОЛ»

(для детей с 9 до 17 лет)

Срок реализации Программы – 6 лет

Разработчики Программы:
Биткина Наталья Евгеньевна,
директор МБУДО ДЮСШ
Коробов Александр Викторович,
тренер-преподаватель первой
квалификационной категории

**п. Борисоглебский
Ярославская обл.
2019 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность, цели и задачи Программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта «футбол»	5
1.3.	Минимальный возраст детей для зачисления	7
1.4.	Минимальное количество обучающихся в группах	7
1.5.	Срок обучения	7
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы:	7
II.	Учебный план	9
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	План учебного процесса	12
2.3.	Расписание учебных занятий	13
III.	Методическая часть программы	14
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям	14
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	16
3.3.	Объемы учебных нагрузок	18
3.4.	Методические материалы	19
3.4.1.	Обязательные предметные области. Теоретические основы физической культуры и спорта программы базового уровня	19
3.4.2.	Общая физическая подготовка программы базового уровня	20
3.4.3.	Вид спорта «футбол» программы базового уровня	24
3.4.4.	Вариативные предметные области программы базового уровня. Различные виды спорта и подвижные игры.	79
3.5.	Методы выявления и отбора одаренных детей	83
3.6.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	
IV.	План воспитательной работы	92
V.	Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачётные требования	94
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы базового уровня	94
5.2.	Перечень тестов и (или) по текущему контролю, освоения теоретической части программы базового уровня	96
5.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	99
VI.	Перечень информационного обеспечения программы	102

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа базового уровня в области физической культуры и спорта по командному игровому виду спорта «ФУТБОЛ» (далее – Программа) разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 17.06.2019) «Об образовании в Российской Федерации» и приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований (далее по тексту – ФГТ) к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 №53679) Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школы (МБУДО ДЮСШ) поселка Борисоглебский Ярославской области на весь период обучения и имеет следующую структуру:

- 1) титульный лист
- 2) пояснительная записка
- 3) учебный план
- 4) методическая часть
- 5) план воспитательной работы
- 6) система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования;
- 7) перечень информационного обеспечения.

Образовательная программа – это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, плана учебного процесса, рабочих программ, расписания занятий, плана воспитательной работы, оценочных и методических материалов.

(п.9 ст.2 Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в РФ»)

Реализация Программы направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

(п.1. ст.84 ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. 17.06.2019) «Об образовании в РФ»)

Программа учитывает:

✓ особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

(Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53 (ч. 1), ст.7598);

✓ требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

✓ психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

(п.3. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Программа разработана с учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности по признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта (далее - избранный вид спорта).

(п.3.2. приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Особенности»)

1.1. Направленность, цели и задачи Программы

Программа направлена на:

- ✓ отбор одаренных детей;
- ✓ создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе избранного вида спорта «футбол» и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

(ст. 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»)

Программа направлена на:

- 1) формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- 2) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 3) обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- 4) выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- 5) социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- 6) формирование общей культуры обучающихся;
- 7) удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

(Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196-ФЗ "Порядок")

Основными задачами реализации Программы являются:

- 1) укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 2) получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- 3) удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- 4) отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- 5) подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

(п.4. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности по Программе направлены на:

- 1) обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- 2) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- 3) повышение качества подготовки спортивного резерва;
- 4) увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

(п.1. приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Особенности»)

Программа разработана с учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности по признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта (далее - избранный вид спорта).

(п.3. приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Особенности»)

Программа предусматривает один уровень сложности – базовый в освоении обучающимися Программы (далее - уровень Программы).

(п.5. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

1.2. Характеристика вида спорта «футбол»

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз.

В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Полное английское название (англ. association football) было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби (англ. rugby football).

Датой рождения футбола считается 1863 год, когда была организована первая Ассоциация футбола и составлены правила, похожие на современные (что означало запрет на передвижение с мячом в руках и удары по ногам).

Правила игры. Отдельная футбольная игра называется — матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами. По договорённости длительность тайма может быть изменена. Однако, договорённости надо достичь до начала матча, и эта договорённости не должна противоречить правилам соревнования.

Перерыв между таймами не превышает 15 минут и указывается в регламенте соревнования.

Перед началом матча производится жеребьёвка (например, подбрасывание монеты). Команда, выигравшая жеребьёвку, определяет, в какие ворота она будет играть в первом тайме, вторая производит начальный удар. В следующем тайме команды меняются воротами, и команда, выбиравшая ворота, выполняет начальный удар.

Футбольный судья - человек на поле, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам и имеющий для этого все полномочия.

Футбольный судья обязан:

- контролировать соблюдение правил игры;
- контролировать ход матча, следить за временем игры;
- обеспечить соответствие используемых мячей требованиям;
- обеспечить соответствие экипировки игроков требованиям;
- в случае кровотечения у игрока должен обеспечить, чтобы тот покинул поле.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием.

В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек.

Один человек в команде (**вратарь**) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот.

Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле.

Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды.

Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации.

Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать голы.

Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота.

Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон.

Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило «серебряного гола»).

В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме (2 тайма по 15 минут). Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель. Тренеры готовят детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 10-15 лет.

Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементом такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым:

- в нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника;
- уменьшится время на принятие решений;
- возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно эффективность индивидуальной игры в штрафных соперников;
- станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе;
- скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Футбол — командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов.

В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол — это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов.

Обучение технике. Прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером-преподавателем.

Тренер-преподаватель должен понимать, что мальчик (девочка) — это не уменьшенная копия мужчины (женщины). У детей есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов.

Тренировки юных футболистов не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления

Минимальный возраст детей для зачисления по виду спорта «футбол» – 9 лет.

1.4. Минимальное количество обучающихся

Минимальное количество в классе по виду спорта «футбол» – 12 человек.

1.5. Срок обучения

Срок обучения по Программе для базового уровня составляет - 6 лет.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по Программе на углубленном уровне до 2 лет.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы:

1.6.1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- 1) знание истории развития спорта;
- 2) знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- 3) знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- 4) знания, умения и навыки гигиены;
- 5) знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- 6) знание основ здорового питания;
- 7) знание формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.6.2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- 1) укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- 2) повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- 3) развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- 4) формирование двигательных умений и навыков;
- 5) освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- 6) формирование социально значимых качеств личности;
- 7) получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- 8) приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

1.6.3. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- 1) развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта «футбол»;
- 2) овладение основами техники и тактики вида спорта «футбол»;

- 3) освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- 4) освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- 5) знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в вида спорта «футбол»;
- 6) знание требований техники безопасности при занятиях вида спорта «футбол»;
- 7) приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- 8) знание основ судейства по вида спорта «футбол».

1.6.4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового уровня:

- 1) умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта «футбол» и подвижных игр;
- 2) умение развивать физические качества по виду спорта «футбол» средствами других видов спорта и подвижных игр;
- 3) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- 4) приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.6.5. В предметной области «акробатика» для базового уровня:

- 1) умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта «футбол»;
- 2) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

1.6.6. В предметной области "специальные навыки" для базового уровня:

- 1) умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта «футбол» специальными навыками;
- 2) умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «футбол»;
- 3) умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- 4) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.6.7. В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового уровня:

- 1) знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта «футбол»;
- 2) умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- 3) приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

(п.10. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Обучение и воспитание в рамках Программы строится в соответствии с учебным планом.

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации обучающихся.

Программа предусматривает один уровень сложности базовый в освоении обучающимися Программы (далее - уровень образовательной программы).

(п.5. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- 1) теоретические основы физической культуры и спорта;
- 2) общая физическая подготовка;
- 3) вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- 1) различные виды спорта и подвижные игры;
- 2) развитие творческого мышления;
- 3) акробатика;
- 4) специальные навыки;
- 5) спортивное и специальное оборудование.

(п.6. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Изучение обязательных предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области Программы дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей Программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. (п.8. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

При изучении обязательной и вариативной предметных областей базового уровня Программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

(п.9. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана по Программе базового уровня. (п.11 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «ФГТ»)

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по Программе базового уровня указаны в таблице №1:

Таблица №1

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25

1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30
1.3.	Вид спорта	15 - 30
2.	Вариативные предметные области <1>	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5 - 15
2.2.	Развитие творческого мышления	5 - 20
2.3.	Акробатика	5 - 20
2.4.	Специальные навыки	5 - 20
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5 - 20

<1> Вариативные предметные области выбираются по виду спорта «футбол».

Программой предусмотрено участие обучающихся (в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти Ярославской области в сфере образования, органы местного самоуправления Борисоглебского муниципального района Ярославской области, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- 1) регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории Ярославской области, Борисоглебского муниципального района.
- 2) организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;
- 3) организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей, товарищеских встреч, турниров и т.п.) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку. (п.12 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «ФГТ»)

Под самостоятельной работой подразумевается выполнение комплекса упражнений, составленных педагогом, для решения следующих задач: поддержание физической формы; улучшение техники футбола; повторение пройденного материала; ведение спортивного дневника. Контроль над выполнением самостоятельной работы выполняется педагогом путем проверки спортивного дневника.

Программой может предусматриваться:

- 1) возможность использования сетевой формы реализации Программы;
- 2) построение содержания Программы с учетом национальных и культурных особенностей Ярославской области и Борисоглебского муниципального района.
(п.12.1 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «ФГТ»)

Учебный план Программы базового уровня должен содержать:

- 1) Календарный учебный график;
- 2) План учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- 3) Расписание учебных занятий.

(п.14.3 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «ФГТ»)

Трудоемкость Программы определяется из расчета не менее чем на 42 недели в год.

(п.19. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

2.2. План учебного процесса

План учебного процесса включает в себя теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации. Форма план учебного процесса указана в таблице №3.

Таблица №3

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения						
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1.	Общий объем часов													
1.1.	1. Обязательные предметные области													
	Теоретические основы физической культуры и спорта (10 – 25 %)													
	Общая физическая подготовка (20–30%)													
	Вид спорта (15 – 30%)													
2.	Вариативные предметные области													
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры (5 – 15 %)													
	Акробатика (5–20%)													
	Развитие творческого мышления (5 – 20 %)													
	Специальные навыки (5 – 20%)													
	Спортивное и специальное оборудование (5 – 20 %)													
3.	Теоретические занятия													
4.	Практические занятия													
4.1.	Тренировочные мероприятия													
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия													
4.3.	Иные виды практических занятий													
5.	Самостоятельная работа													
6.	Аттестация													
6.1.	Промежуточная аттестация													
6.2.	Итоговая аттестация													

2.3. Расписание учебных занятий

Расписание занятий – один из основных организационных документов, определяющий работу тренера-преподавателя и Учреждения.

Цель расписания занятий – триединая: это

- создание наиболее оптимальных условий обучения, воспитания и развития обучающихся;
- создание комфортных условий деятельности обучающихся и тренера-преподавателя;
- организация нормального эффективного режима функционирования Учреждения.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся Учреждения, по представлению тренера-преподавателя с учётом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

(п.13, 196-ФЗ от 09.11.2018 г. «Порядок»)

Рационально составленное расписание способствует эффективности учебно-воспитательного процесса, снижению и ликвидации перегрузок учащихся, повышению работоспособности обучающихся и педагогов, оптимальному использованию учебных помещений Учреждения.

Расписание устанавливает распорядок занятий в течение дня, недели, учебного года.

Для создания оптимальных условий деятельности педагогического и ученического коллективов и эффективности работы необходимо учитывать требования к санитарно-гигиеническому режиму образовательного процесса и составлению расписания.

Занятия в Учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. (п.8.3. СанПиН 2.4.4.3172-14)

При наличии двух смен занятий организуется не менее 30-минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений. (п.8.4. СанПиН 2.4.4.3172-14)

Рекомендуемая продолжительность занятий детей в учебные дни - не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день.

После 30-40 минут теоретических занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 мин. (п.8.5. СанПиН 2.4.4.3172-14)

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- 1) 1-2 года обучения - 2 часов;
- 2) 3-6 года обучения - 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 4 академических часов (1-2 год обучения) и более 6 академических часов (3-6 года обучения). (п.5 1125-ФЗ от 27.12.2013 «Особенности»)

Рекомендуемая форма расписания учебных занятий указана в таблице №4.

Таблица №4

Расписание учебных занятий на 20__/20__ учебный год
(первое и второе полугодие)

УТВЕРЖДЕНО приказом МБУДО ДЮСШ
от «__» _____ 20__ года №__ \01-06
(указывается наименование распорядительного акта, его дата и номер)

Год обучения	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть Программы содержит следующие разделы:

- 1) методику и содержание работы по предметным областям;
- 2) рабочие программы по предметным областям;
- 3) объемы учебных нагрузок;
- 4) методические материалы;
- 5) методы выявления и отбора одаренных детей;
- 6) требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

(п.14.4 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении ФГТ»)

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Программа базового уровня предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

1. Обязательные предметные области базового уровня:

- 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.
- 1.2. Общая физическая подготовка.
- 1.3. Вид спорта.

2. Вариативные предметные области базового уровня:

- 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.
- 2.2. Развитие творческого мышления.
- 2.3. Специальные навыки.

(п.6. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

Изучение и освоение предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей Программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. (п.8. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней Программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

(п.9. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- 1) История развития спорта и вида спорта.
- 2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- 3) Основы законодательства в области физической культуры и спорта.
- 4) Умения и навыки гигиены.
- 5) Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.
- 6) Основы здорового питания.
- 7) Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

(п.10.1. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Общая физическая подготовка" для базового уровня:

- 1) Укреплять здоровье, разносторонне физически развивать, способствовать улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

- 2) Повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию, как основе дальнейшей специальной физической подготовки.
- 3) Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.
- 4) Формировать двигательные умения и навыки.
- 5) Осваивать комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.
- 6) Формировать социально значимые качества личности.
- 7) Научить коммуникативным навыкам, опыту работы в команде (группе).
- 8) Научить навыкам проектной и творческой деятельности.
- 9) Осваивать опыт проектной и творческой деятельности.

(п.10.2. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Вид спорта" для базового уровня:

- 1) Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- 2) Научить основам техники и тактики избранного вида спорта.
- 3) Освоить комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений.
- 4) Научить соответственно возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочным нагрузкам.
- 5) Дать знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта.
- 6) Дать знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом.
- 7) Приобретать опыт, участвуя в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта.
- 8) Дать знания основ судейства по избранному виду спорта.

(п.10.4. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Различные виды спорта и подвижные игры" для базового уровня:

- 1) Научить точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижным играм.
- 2) Развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- 3) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- 4) приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

(п.10.5. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Развитие творческого мышления" для базового уровня:

- 1) Развить изобретательность и логическое мышление.
- 2) Развить умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.
- 3) Развить умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

(п.10.7. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Специальные навыки" для базового уровня:

- 1) Научить умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.
- 2) Научить умению развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- 3) Научить умению определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.
- 4) Научить умению соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

(п.10.11. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

3.2. Рабочие программы по предметным областям

Рабочие программы по предметным областям определяют содержание и организацию образовательного процесса по годам обучения, направлены на развитие интеллектуальных, физических и творческих способностей обучающихся через занятия избранным видом спорта «футбол», подготовку квалифицированных юных футболистов.

Рабочая программа является основным документом тренера-преподавателя.

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем на учебный год (период, ступень обучения, этап подготовки) и рассчитана, как правило, на период с 01.09. по 31.08 следующего календарного года.

Проектирование содержания рабочей программы осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением по данному виду спорта.

Допускается разработка рабочей программы коллективом тренеров-преподавателей одного отделения по виду спорта (данное решение должно быть принято коллегиально и утверждено приказом директора Учреждения).

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

Рабочая программа должна быть разработана и утверждена в ДЮСШ не позднее 1 сентября нового учебного года.

Рабочая программа является объектом внутришкольного контроля в соответствии с планом работы Учреждения, в исключительных случаях – других видов контроля (*текущего, оперативного, внешнего*).

Рабочая программа разрабатывается на основании положения о рабочей программе тренеров-преподавателей ДЮСШ и утверждается педагогическим советом в соответствии с порядком, предусмотренным ч.2–3 ст.30 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации", ТК РФ.

Ежегодно в рабочую программу в установленном порядке могут вноситься изменения и/или дополнения.

Структура рабочей программы должна содержать следующие обязательные элементы:

- 1) титульный лист;
- 2) пояснительную записку;
- 3) учебный план;
- 4) методическую часть;
- 5) план воспитательной и профориентационной работы;
- 6) систему контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и
- 7) зачетные требования;
- 8) перечень информационного обеспечения.

1. Титульный лист должен содержать:

- 1) наименование рабочей программы;
- 2) наименование Учреждения;
- 3) срок реализации рабочей программы;
- 4) фамилия, имя, отчество (при наличии) разработчика(ов) рабочей программы;

- 5) населенный пункт, в котором Учреждение осуществляет образовательную деятельность;
- 6) год разработки рабочей программы;
- 7) гриф согласования и утверждения рабочей программы.

2. Пояснительная записка должна содержать: направленность, цели и задачи рабочей программы; характеристику вида спорта; минимальный возраст детей для зачисления на обучение; минимальное количество обучающихся в группах; срок обучения; планируемые результаты освоения рабочей программы обучающимися.

3. Учебный план по рабочей программе базового уровня в области физической культуры и спорта должен содержать:

- 1) календарный учебный график;
- 2) план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- 3) расписание учебных занятий.

4. Методическая часть рабочей программы должна содержать:

методику и содержание работы по предметным областям; объемы учебных нагрузок; методические материалы; методы выявления и отбора одаренных детей; требования техники безопасности в процессе реализации рабочей программы.

5. План воспитательной работы должен содержать: групповую и индивидуальную работу с обучающимися; обучающихся; научную, творческую, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий; организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта; организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой; иные мероприятия.

6. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования должны содержать: комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы; перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы; методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

7. Перечень информационного обеспечения должен содержать: список литературы, содержащий не менее 10 печатных или электронных источников, в том числе, изданных за последние 5 лет; перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

Текст рабочей программы оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, шрифтом Times New Roman, кегль - 12, одинарный межстрочный интервал, выравнивание по ширине страницы, на бумаге формата А4 в книжном формате.

Все страницы нумеруются последовательно, начиная со 2 страницы. Номер страницы располагается в нижнем правом углу.

Заголовки набираются полужирным шрифтом (кегель- 14), выравнивание по центру. **Точка в конце** заголовка не ставится. (Заголовок, состоящий из двух и более строк, печатается через один межстрочный интервал. Заголовок отделяется от предыдущего текста одним интервалом).

Приложения нумеруются и располагаются в порядке ссылок на них в тексте документа.

Рабочие программы размещаются на официальных сайтах Учреждения, в порядке, установленном Положением о сайтах Учреждения и обновлении информации на них.

Рабочая программа является обязательной частью учебно-методической документации и хранится в течение 5 лет.

Утверждение рабочей программы предполагает следующие процедуры:

- 1) обсуждение и согласование Программы на заседание Педагогического совета;
- 2) принятие Педагогическим советом;
- 3) утверждение приказом директора Учреждения.

Первый экземпляр рабочей программы и электронная копия передаются тренером-преподавателем заместителю директора.

Второй экземпляр рабочей программы используется тренером-преподавателем в учебном процессе для ведения журналов учёта групповых занятий.

При несоответствии рабочей программы требованиям, установленным Положением о рабочей программе Учреждения, рабочая программа возвращается тренеру-преподавателю на доработку в течение указанного срока. В случае отсутствия рабочей программы до 1 сентября тренер-преподаватель отстраняется от работы без сохранения заработной платы до момента её составления.

3.3. Объемы учебных нагрузок

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов.

Подготовка обучающихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными особенностями, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Принцип постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам.

Постепенность в тенденции к максимальным нагрузкам немаловажный фактор достижения спортивных результатов. Повышение нагрузок, а соответственно, и получение более высоких результатов, должно быть сопряжено с возможностями организма спортсмена.

Показатели учебной нагрузки указаны в таблице №5.

Таблица №5

УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности		
	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения
Количество часов в неделю	4 - 6	6 - 8	8 - 10
Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 5
Общее количество часов в год	168 - 252	252 - 416	416 - 420
Общее количество занятий в год	126 - 168	126 - 168	168 - 210

(Приложение №3 приказа Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939 «ФГТ»)

3.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

3.4.1. Обязательные предметные области программы базового уровня.

Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1. История развития спорта и вида спорта. История развития футбола в России и за рубежом. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Всероссийские соревнования по футболу для детей. «Кожаный мяч», его история и значение для развития Российского футбола. Международные соревнования для юношей. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. Россия - страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышения спортивного мастерства. Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет. Краткая характеристика развития футбола и спорта в районе и области

Тема 3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Единая всероссийская спортивная классификация. Федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП). Правила по футболу. Правила по мини-футболу. Правила по пляжному футболу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Тема 4. Умения и навыки гигиены. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, за волосами, за ногтями, за полостью рта, за ногами, за волосами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиенические основы учёбы, занятий футболом, отдыха. Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Тема 5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни. Режим дня. Примерный распорядок дня юного спортсмена. Основы закаливания организма. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков.

Тема 6. Основы здорового питания.

Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты спортсмена. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни спортсмена. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Тема 7. Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Особенности травматизма в футболе. Травматические повреждения, меры их профилактики. Оказание первой помощи при несчастных случаях (ушиб, растяжение, вывих, перелом, ранение, утопление, засыпанному землёй, снегом, электротравмах, обмороке, попадании инородного тела в глаз, уши, рот и др.). Техника безопасности. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях. Самомассаж: приемы и техника. Страховка и самостраховка.

3.4.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1) Общие строевые упражнения: строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

2) **Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов:** Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

3) **Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами:** Скакалки, медицинболы, подставки для степ-упражнений, мячи разного размера. Упражнения аэробики, танцевальные упражнения, упражнения гимнастики, акробатики, плавания, игры в воде (картотека приведена ниже).

4) **Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений:** семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке. Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом. Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично. Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

5) **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

6) **Упражнения для развития гибкости.** Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

7) **Упражнения для развития силовых качеств** (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

8) **Упражнения для развития выносливости** (используют в подготовке футболистов старше 12 лет). Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Плавание, езда на велосипеде. Бег в мелком бассейне или в мелком водоеме. Бег на лыжах и на коньках.

Футбол – один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом.

Базовые координационные упражнения:

9) **Исходное положение (И.п.)** – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо; 5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.

10) **И.п.** – основная стойка. На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

11) **И.п.** – основная стойка. На счет 1–2 – круг правой рукой вперед; 3–4 – круг левой рукой назад; 5–6 – круг левой рукой вперед; 7–8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.

12) **И.п.** – основная стойка. На счет 1 – правая рука в сторону; 2 – левая рука в сторону; 3 – круг правой кистью вперед; 4 – круг левой кистью вперед; 5 – правая рука вниз; 6 – левая рука вниз; 7–8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3–4 – круги кистями назад, на счет 7–8 – два круга плечами вперед.

13) **И.п.** – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1–4 – правой рукой вперед, левой – назад; 5–8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из и.п. – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).

14) **И.п.** – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс; 2 – левая на пояс; 3 – правая перед грудью; 4 – левая перед грудью; 5–6 – два рывка согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

15) **И.п.** – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу; 2 – правая к плечу; 3 – левая перед грудью; 4 – правая перед грудью; 5–6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками назад.

16) **И.п.** – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1–2 – два круга руками вперед; 3–4 – два круга: правая рука вперед; левая – назад; 5–6 – два круга руками назад; 7–8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

17) **И.п.** – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 – два хлопка руками вверх; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку

вниз; 15 и 16 – два хлопка руками вниз. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9 – прыжок, ноги в стороны; 10 – прыжок; ноги скрестно.

18) **И.п.** – основная стойка, руки на пояс. На счет 1 – поднять пятку левой ноги, 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 – правая нога в сторону на носок; 4 – исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.

19) **И.п.** – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс. На счет 1 – наклон вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – мах правой рукой вперед; 6 – и.п.; 7 – подъем на носок ноги; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

20) **И.п.** – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс. На счет 1 – подъем на носок; 2 – и.п.; 3 – опора на пятку; на счет 4 – и.п.; 5 – поворот на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах ногой вперед; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

21) **И.п.** – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс. На счет 1 – приседание «пистолетик»; 2 – и.п., 3 – подъем на носок; 4 – и.п.; 5 – поворот вправо на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах свободной ногой вперед; 8 – и.п. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

22) **И.п.** – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – подъем на носки; 4 – исходное положение; 5 – поворот влево на 90°; 6 – исходное положение; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – исходное положение. То же – на другой ноге.

23) **И.п.** – основная стойка. На счет 1–2 – круг плечами вперед; 3–4 – круг плечами назад; 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

24) **И.п.** – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. **Футболистам старшего возраста, 3-4 класса (3-4 годов обучения), можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.**

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом

25) **И.п.** – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево.

26) **И.п.** – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо.

27) **И.п.** – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 – прыжок с поворотом на 90°, ноги в сторону; 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.

28) **И.п.** – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок с поворотом на 90° влево;

2 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево; 6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Выполнять с различными положениями рук.

29) **И.п.** – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед); 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3–4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.

30) **И.п.** – стоя боком, руки на поясе. На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.

31) **Бег** с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок – поворот направо, два хлопка – поворот налево. Хлопать четко.

32) **И.п.** – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).

33) **И.п.** – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на две ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360° влево; 4 – прыжок с поворотом на 360° влево.

34) **И.п.** – стоя левым боком. На счет 1–6 – бег скрестным шагом; 7–8 – прыжок на 180–360° (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180–360° (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед. 11. **И.п.** – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 12–15 м. Следить за положением таза.

35) **И.п.** – полуприсед. На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13–15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.

36) **Прыжки на одной или двух ногах** в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяются возрастом юных футболистов.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

37) **Упражнение 1.** Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами. То же самое, но скакалку вращать назад. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

38) **Упражнение 2.** На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад. На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

39) **Упражнение 3.** На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

40) **Упражнение 4.** На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

41) **Упражнение 5.** На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки;

5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

42) Упражнение 6. На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

43) Упражнение 7. На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 – прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

44) Упражнение 8. Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп. Комплекс упражнений с мячами разного размера. Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами; все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди: броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений); броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений); удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений); бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений); бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

3.4.3. Вид спорта «футбол» программы базового уровня

Возрастные особенности начинающих игроков

Дети взрослеют каждый по-своему, в зависимости от того, как развиваются их умственные, физические и психологические способности. Лучший способ охарактеризовать игрока – выделить его индивидуальные способности. Дети приходят в спорт в возрасте 8-9 лет и похожи они только тем, что у них примерно один возраст. В возрасте 8-9 лет дети либо набирают мышечную массу, либо идут в рост, но никогда не происходит и то, и другое одновременно. Причем физический аспект – всего лишь одно из различий в процессе их роста, так как тело ребенка растет и меняется, вместе с ростом мышечных способностей и психологии. Важно понять и прочувствовать момент созревания и умственного развития ребенка. Через понимание этого развития и устанавливается более качественный уровень общения. Некоторые обучающиеся приходят с очень серьезным отношением к спорту, в то время как другие настолько легкомысленны, что полет бабочки или самолета могут полностью захватить их неспособное раздваиваться внимание. Это совсем не значит, что надо остановиться и ждать, пока ребенок вырастет, просто надо принимать его таким, каков он есть. Социальное окружение – один из аспектов, который надо учитывать. Такие факторы, как окружение семьи, да и сама семья наряду со всем комплексом знаний, которые они получили, влияют на их социальный рост. Личность игрока, пришедшего в Учреждение, разнообразна и многогранна.

Особенности тренировки, время тренировок и их количество: 8 лет – 1 час каждая тренировка, одна или две тренировки, плюс одна игра в неделю; 9 лет – 90 минут каждая тренировка, две тренировки плюс одна игра в неделю.

Упражнения: 8 лет – больше упражнений коротких по времени; 9 лет – упражнений меньше, но их длительность во времени увеличивается.

Естественные составляющие тренировки: Ободряйте, поощряйте, стимулируйте много вводных пауз, очень мало объяснений, короткие демонстрации приемов, игрок как можно больше во всем участвует сам.

Несколько абсолютных истин:

- 1) старайтесь получить удовольствие сами (тренер-преподаватель);
- 2) тренировка, хотя и удовольствие по природе, должна иметь четкую направленность;
- 3) ошибка игрока – прогнозируемое событие;
- 4) критика, угрозы, обвинения, ругань, унижения, насмешки, любимчики – ни один из этих методов не применим.

Подход к игре для детей от 8 до 10 лет

Выяснив возрастные особенности детей, выделю специфические особенности:

- 1) Дети действительно хотят получать удовольствие от игры.
- 2) Удовольствие от игры они получают, прикасаясь к мячу.
- 3) Организовать тренировки, которые при минимуме объяснений, дают максимум возможностей прикоснуться к мячу.
- 4) Короткие по времени тренировки намного полезнее, чем длинные, растянутые. Тренировки дольше – совсем не значит лучше. Это может слишком быстро надоесть.
- 5) Игры маленькими командами (группами) лучшее средство время проведения.
- 6) Играть маленькими группами с нечетным количеством игроков: трое против троих, пятеро против пятерых т.д.
- 7) Делать все как можно проще. Не вдаваться в тактику. Дети еще не настолько созрели умственно, чтобы представить себе ситуацию и осуществить ее.
- 8) Подчеркивать положительное. Обязательно приостанавливать тренировку, чтобы объяснить трудные моменты. Без колебаний останавливать тренировку, чтобы похвалить особенно исполнение ситуации в игре.
- 9) Стараться поучаствовать в тренировках самому.
- 10) Создавайте ситуации, в которых дети должны думать. Создать ситуацию, отойти в сторону и наблюдать. Пусть выберут, что им делать.

В игре главное – думать, и не пинать бездумно мяч, а отпасовать его куда нужнее. Однако одно дело – тренировка и совсем другое дело – игра: здесь тоже главное – думать. Футбол – это игра личностей, и тренировка должна дать личности как можно больше возможностей как играть, так и думать.

Условия успешности занятий по футболу: систематическое посещение занятий, высокий уровень общей физической подготовки, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. **Обучение ударам и остановкам мяча** рекомендуется проводить одновременно.

При обучении технике владения мячом очень важно стремиться создать у обучающихся правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Показ и объяснение рекомендуется дополнять демонстрацией наглядных пособий.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча - ведение - передача; остановка мяча с уходом в сторону – финт – ведение - передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися.

Остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча. В дальнейшем условия, в которых

выполняются технические приемы, усложняются за счет увеличения быстроты исполнения приема, введения и активного сопротивления со стороны партнера.

Совершенствование всех технических приемов проводится в игровых упражнениях и в процессе игры в мини-футбол.

Для эффективного обучения технике игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам имеют мячи. Они должны соответствовать возрасту обучающихся. На занятиях с учащимися 1-2 годов обучения можно использовать волейбольные и облегченные футбольные мячи.

Обучать правильно располагаться на поле и действовать на соответствующем игровом месте. Перед игрой каждому игроку дается 2—3 задания, которые он должен выполнять в ходе игры. По мере освоения командной тактики занимающиеся получают большее количество заданий.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки (уметь «видеть поле»). Надо научить обучающихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением. В упражнение для развития умения «видеть поле» сначала вводят один — два объекта. В этих условиях дети должны держать в поле зрения и мяч и объекты. Затем необходимо увеличить количество объектов и сектор обзора.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия.

Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам. При обучении групповой тактике применяются упражнения во взаимодействии двух и более партнеров посредством передач мяча в движении без смены и со сменой мест, в выборе правильной позиции для срыва атаки и страховки партнера по защите.

Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуют в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, где участвуют две неравные или равные по количеству противоборствующие группы игроков (4X2, 3X2, 3X3, 4X4 и др.), а также в играх в одни ворота, когда 2—4 нападающих должны обыграть 1—3 защитников и забить мяч в ворота. **Обучение командным действиям** начинается с выполнения игроками определенных функций.

ТЕХНИКА, НО НЕ МУШТРА

Дети в возрасте от 8 до 10 лет не могут рассматриваться как мини – профессионалы. Учеба должна захватить и увлечь детей. Надо обратить большое внимание на их физиологические особенности и на то, что период устойчивого внимания у них очень короткий. Активные упражнения должны быть короткими, разнообразными, со множеством небольших передышек. На ранней ступени развития мы должны заняться улучшением основных двигательных навыков (например, бег, прыжки, повороты, перекаты и т.д.). Все эти движения являются основными элементами футбола. Чтобы удержать стойкий интерес обучающихся к игре, чтобы они приходили снова и снова, нужно использовать игровую обстановку во время тренировки. Игровые ситуации относятся к тем видам детской активности, в которые они включаются сами, по собственному желанию, это не обязательно должна быть игра в футбол. Следующие игры и упражнения как раз включают в себя веселые моменты, двигательную активность, направлены на координацию движений, развитие силы и решимости действовать, а значит, на выработку умений играть в футбол.

ДРИБЛИНГ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА)

Игрокам следует показать, что ведение мяча требует использования всех частей стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка, - а затем поставить их в ситуации, в которых им разрешается экспериментировать. Не бойтесь обманных финтов в юном возрасте. Игроков нужно включать в дриблинговые упражнения, которые вынуждают их менять скорость, направление, а при ударе по мячу сохранять равновесие.

Упражнение 1. У каждого должен быть свой мяч. Площадка ограничена стойками или кеглями. Игра ведется внутри площадки сразу всеми игроками. Сначала они двигаются по площадке, ведя мяч как им нравится. По команде тренера игрок должен остановить мяч той частью тела, которую тренер выкрикивает (например: - Колено! Подошва! Нос! Локоть!). Пусть они на нем посидят, покружатся или побегают вокруг него. Чем бестолковее, тем лучше!

Упражнение 2. Топ - танец. По команде тренера (счет, хлопки, музыка) игроки чередуют касание мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловили ритм, следует приказ сделать поворот на 180°, удерживая ногу на мяче.

Упражнение 3. Бег змейкой. Игроки ведут мяч, следуя за направляющим игроком, стараясь идти точно по следу. Меняйте ведущего игрока (все игроки должны быть с мячами).

Упражнение 4. Ведение мяча с ускорением. Медленное ведение мяча 10 метров. Спринт – 10 метров с ведением мяча. Принять мяч на подъем и ударить, чтобы он взлетел как можно выше. Повтор 5 раз.

Упражнение 5. Крабы. Площадка ограничена стойками. Половина игроков садится на пол. Двигаться можно только животом кверху, опираясь на руки, ноги и спину. Их цель выбить мяч с площадки. Ведущие подают мяч и, забрав выбитые мячи, возвращаются на площадку. Меняются ролями.

Упражнение 6. Красный свет - зеленый свет. Игроки ведут мяч как и куда хочется в свободном пространстве. На команду тренера: «Зеленый свет!» игроки начинают ведение мяча. На команду «Красный свет!» должны остановиться вместе с мячом. Меняйте интервал времени между приказами.

Упражнение 7. Кто лишний? (обмен мячами). Игроки ведут мяч в ограниченном стойками пространстве, пока тренер не скажет: «Меняемся!». В этот момент надо остановить свой мяч и постараться завладеть мячом соседа. Чтобы это упражнение было более интересным, после каждой команды выбрасывайте по мячу. Таким образом, дети вынуждены все время быть на чеку и двигаться быстрее.

Упражнение 8. Игра в номера, Игроки водятся на ограниченной стойками площадке, пока тренер не выкрикивает цифру (например, 2,3,4, и т.д.). При этой команде игроки бросают свой мяч и образуют группу из такого же количества людей, какая цифра названа цифра. Те, кто не организовался в группы, должны понести шуточное наказание (например, сделать зарядку).

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕДАЧУ МЯЧА

Игрокам нужно показать какой частью стопы осуществляется передача мяча – внутренней, внешней, подъемом, пяткой, носком, - затем переходить к упражнениям, которые позволяют им экспериментировать. В возрасте от 6 до 9 лет не ждите осуществления запутанных передач. У этой возрастной группы нет чувства пространства, которое позволило бы им создавать игровые комбинации вместе друг с другом, тем более групповые комбинации. Позвольте им наслаждаться игрой. И постепенно они поймут все прелести хорошей передачи.

Упражнение 1. Быстрая передача. Попросите игроков делать как можно больше передач во время движения с мячом по ограниченной площадке. Установите лимит времени и повторите. Побейте свой рекорд. (Выполняется в парах).

Упражнение 2. Футбольный гольф. Проложите курс стойками (кеглями) и попросите игроков подсчитать количество передач, которое потребуется, чтобы пройти весь маршрут, поразив каждую мишень (кегли, стойки) последовательно. Повторите и побейте свой рекорд.

Упражнение 3. Футбольный крикет. Участвуют два игрока. Один игрок устанавливает три кегли, а другой старается сбить их с расстояния от 3 до 10 метров.

Поменяйтесь ролями и продолжайте передачи.

Упражнение 4. Охота на индюков. Расставляют 12 кеглей на большой площади. Объясните игрокам, что они собираются на охоту за индюками. Индюки – кегли. Попросите их подсчитать индюков, которых они подстрелят. Кеглю, которую сбили, пусть тут же устанавливают на место.

Упражнение 5. Передача через мост. Половина игроков принимает положение моста (наклоняются вперед, упираются руками в пол, чтобы образовалась арка). Другие игроки ведут свои мячи и осуществляют передачу через любой «мост» по желанию. Однако игрок должен проползти под каждым мостом, через который он осуществил передачу.

Упражнение 6. Двое против одного. Два игрока передают друг другу мяч, перемещаясь вокруг третьего любым понравившимся способом, третий им мешает. Меняйте центрального игрока.

Упражнение 7. Тренировка у стены. Разверните детей вдоль стены. Пусть подают мяч на стену и принимают отскочивший мяч. Повторять пока не надоест.

КАК ЗАБИТЬ ГОЛ

В это упражнение не надо просить поучаствовать. Просто оставьте их одних в начале тренировки и посмотрите, что они будут делать. Скорее всего, они выберут вратаря, поставят его в ворота и будут забивать голы. Почему-то это им нравится.

Природную страсть к забиванию голов нужно взять на вооружение и поставить детей такие игровые ситуации, которые дадут им множество реальных возможностей забивать голы, а особенно важно, чтобы им это нравилось. Избегайте построений и ожиданий. Покажите им использовать подъем (назовите его шнурками от ботинок). Включайте двигательные упражнения в процессе забивания голов.

Упражнение 1. Игрок-нападающий. Игроки поочередно играют роль нападающего и вратаря. Голы забиваются с расстояния 10 метров.

Упражнение 2. Гол в ворота. Сделайте несколько маленьких ворот. С обеих сторон ворот поставьте по два нападающих на расстоянии 5 м от ворот, а в ворота поставьте вратаря. В течение минуты нужно забить как можно больше голов.

Меняйте вратарей, считайте голы.

Упражнение 3. Стрельба по мишени. Поставьте кеглю между двумя игроками. Работать над тем, чтобы пробивать низом резко, стараясь сбить кеглю (кто сбивает, устанавливает её).

Упражнение 4. Двое с каждой стороны. Ворота ставятся посреди поля. Спинами друг к другу с обеих сторон ворот стоят два вратаря. Перед ними по два нападающих. Пробивайте туда и обратно. Второй нападающий позволяет разнообразить удары, которые должен взять вратарь. Добивайтесь, чтобы вратарь брал любой тип удара.

Упражнение 5. Двое против одного. Два игрока играют друг против друга в одни ворота с вратарем. Счет ведется каждой стороной. Вратаря меняют. Игра длится не более минуты.

Упражнение 6. Два на два. То же, что и в 5 упражнении, но играют два игрока против двух вратарей в одни ворота.

Упражнение 7. Мини-футбол. На маленьком поле, примерно 20 на 15, играют трое на трое. Скученность ведет к голевой ситуации. Проводится серия коротких игр.

За каждым воротами держите запас мячей, чтобы не задерживать игру.

ПРИЕМ МЯЧА

Умение амортизировать силу летящего мяча и направить его в нужном направлении – это искусство, которое требует многих лет упорной работы. На первой ступени обучения приему мяча мы должны подчеркивать, как важно расслабиться в момент получения мяча. Если тело при получении мяча направлено в момент соприкосновения с ним, то мяч не отскакивает сразу. Игроков нужно, во-первых, научить не бояться мяча. Во-вторых, они должны научиться расслабляться, как только войдут в соприкосновение с мячом. Техника игры требует, чтобы игроки учились расслабляться и быть постоянно в движении.

Основные принципы приема мяча:

- 1) Поставьте принимающую часть тела на пути мяча.
- 2) Пусть мяч коснется принимающей части тела.
- 3) В момент удара расслабьтесь и подайтесь назад принимающей частью тела.

Позаботьтесь о том, чтобы поставить игроков в ситуации, когда они должны принимать мяч ногой (внутренней частью стопы, внешней, подъемом, подошвой), бедром и грудью.

Упражнение 1. Начните с того, что подавайте руками мяч на различные тренируемые части тела. Следует делать это в движении. Как только дети научатся принимать мяч, можно начинать усложнять упражнения (время, скорость, соперники, пространство). Следующие упражнения помогут развивать жесткое касание, необходимое для контроля мяча.

Упражнение 2. Соло для одного. Попросите детей подбросить мяч вверх и принять его той частью тела, которую вы назовете. Превратите это в игру, придумав шуточное наказание для тех, кто не контролирует мяч.

Упражнение 3. В парах. Работая в парах, мяч подают рукой к ноге, бедру, груди друг друга, меняясь.

Упражнение 4. Втроем. Поставьте одного игрока в центре между двумя другими. Первый игрок подает мяч на один из участков тела второго (бедро, грудь, ступня), который принимает мяч и передает его третьему этой частью тела. Повторяйте туда и обратно.

Упражнение 5. Бык в кольце. Поставьте одного игрока в центр между четырьмя. У всех четверых в руках мячи. Игроки за пределами площадки по очереди мяч то рукой, то ногой (в зависимости от ситуации) игроку в центре. Центральный игрок принимает и отдает мяч назад подающему.

Упражнение 6. Принял мяч и вперед. Половина команды с мячами выстраивается в шеренги. Они будут подавать мяч к ноге, бедру или груди движущегося игрока. Вторая половина переходит от одного игрока к другому, действуя по схеме: прими мяч, передай назад и продолжай с новым игроком. Скорость регулируется в зависимости от «продвинутости» группы.

УДАРЫ ГОЛОВОЙ

Удары головой – упражнение, которое поначалу не нравится большинству. Часто говорят: «Если все выполнено правильно, то удар головой не причиняет боли». Проблема в том, что на первых порах никто не выполняет удар правильно и это причиняет боль. Примите это к сведению и сделайте все возможное, чтобы устранить страх и боль. Используйте на первых парах надувные шары, резиновые мячи и т.д. Используйте игры с развлекательными элементами до тех пор, пока не будут усвоены азы техники.

Теория. Попросите игроков нащупать твердые выступы на голове, которыми осуществляется контакт с мячом – это лоб, боковые выступы лба, но не макушка. После этого попросите игроков покатать мяч через эти части головы, чтобы познакомиться поближе с точками соприкосновения.

Упражнение 1. Одиночные упражнения. Игроки свободно перемещаются относительно друг друга. Они подбрасывают мяч вверх или в сторону, бегут к нему и садятся на корточки рядом с ним. Сделайте из этого игру: кто последний сядет, тот и проиграл.

Упражнение 2. В парах. Один из игроков держит мяч на вытянутой руке на уровне головы своего партнера. Попросите того, кто будет бить головой, прогнуться назад, резко наклониться вперед и толкнуть мяч лбом. Поменяйтесь ролями.

Упражнение 3. Посушийся бычок. Игроки передвигаются относительно друг друга на четвереньках, толкая мяч лбом и боковыми выступами лба.

Упражнение 4. Пятерки. Группа из пяти человек по очереди подает мяч, принимает его головой, отбивает его и ловит, двигаясь по кругу. Надо стараться не уронить мяч. Побейте групповой рекорд.

Упражнение 5. Самоподача. Два игрока стоят по бокам маленьких ворот с вратарем. Игроки подают мячи сами себе и головой пробивают мяч в ворота. Тот, кто забивает гол, становится вратарем. Вызовите соревновательный дух, попросив детей вести счет за минуту.

Упражнение 6. Поддай партнеру. Один игрок подает мяч партнеру руками на голову, а тот пробивает его в маленькие ворота с вратарем. Вратарь ловит мяч и отдает его подающему. Держите ритм игры и ведите счет попаданиям.

Упражнение 7. Движущиеся головы. Половина игроков стоит в кругу, у каждого игрока мяч. Они будут стоять и подавать мячи. Другая половина, то вбегая в круг, то выбегая из него, отбивает мяч головой подающему.

Упражнение 8. Центральный нападающий. Вариант А. Один игрок в центре круга, составленного из четырех человек, у каждого из которых мяч. Он отбивает мяч подающему, играя как можно быстрее. Вариант В. У игроков только два мяча, центральный игрок отбивает мяч любому из четверки, только не подающему.

Упражнение 9. Гандбол головой. Игроки ведут мяч рукой на обычном поле, но голы забивают только головой.

ВРАТАРСКОЕ МАСТЕРСТВО

Последняя, и чаще всего упускаемая, область развития технического мастерства – это мастерство вратаря. Будучи тренером, первое, на что вы должны обратить внимание в тренировке вратаря – это вопрос: «Кто будет играть эту особую роль?» и лучший ответ на него: «Игроки, которые этого сами хотят». Следует поощрять всех игроков исполнять функции вратаря по очереди, когда дойдет очередь до настоящей игры. Каждый игрок только выиграет от выполнения этой замечательной роли. Тем не менее, будут и такие игроки, которые не захотят выполнять эту роль, и не следует их принуждать. Для некоторых эта роль просто невыносима.

Иногда мы видим в воротах самого медленного, самого толстого, самого не координирующегося игрока команды. Это – ошибка. Когда вратарь играет хорошо, он просто делает то, что от него ждут. Когда команда проигрывает, слишком легко взвалить всю вину на него, потому что он – последняя инстанция в защите. Вратарь редко получает оправдание, зато на обвинение не скупится никто.

У удачливого вратаря должно быть достаточно уверенности в себе и чувства собственного достоинства, чтобы не сломиться под таким давлением. Он или она должны торжествовать от мысли, что они не такие как все. Самое главное – игрок должен хотеть играть эту роль.

Тем не менее, если у вас один или два талантливых игрока, которым действительно нравится быть вратарем, вы не должны ограничивать только этой ролью. В возрасте от 6 до 10 лет ваши игроки должны научиться всем приемам игры. Когда игрок достигнет возраста 13-14 лет, будет вполне нормально, если он решит, что вратарь – это желанная для него роль. До этого времени вам придется пускать эту должность по кругу, одновременно все игроки должны работать и на поле во время игры.

Вратарь должен регулярно вовлекаться в тренировки. Не оставляйте его заниматься самостоятельно, пока работаете с другими игроками. Ему нужно уделять особое внимание как перед, так и после тренировки. Можно использовать упражнения на небольших площадках, в которых должны участвовать вратари. А, в общем, игроки, которым нравится роль вратаря, должны отрабатывать те же навыки, что и все. Чему учить юного вратаря? Прежде всего, вы должны помнить, что тренировка очень юных спортсменов – совсем не то, что тренировка старших. Молодому телу еще трудно выдерживать воздействия повторяющихся падений в результате бесконечных прыжков за мячом. Если это не принимать во внимание, исчезнет реальная необходимость учить прыжку игроков вообще. Большинство ударов юных игроков могут быть отражены простым передвижением навстречу мячу и правильным его отражением. Редко возникает необходимость прыгать к дальней стойке. Поэтому прыжку в этом возрасте учить совсем не обязательно.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1. Вратарская стойка. Начинать следует с обучения вратарской стойке – положению, которое юный вратарь должен принять в момент отражения удара, как во время игры, так и во время тренировки. Под правильной стойкой подразумевается передвижение за мячом, т.е. опора на переднюю часть ступни, Удобно прогнуться в коленях и в поясе, держа руки поднятыми и наготове.

Положение рук. Далее надо показать положение рук для принятия как низких, так и высоких мячей. В обоих случаях руки должны образовывать гибкое сочетание, которое охватывает обратную (ближайшую к воротам) сторону мяча.

Упражнение 2. Низкие мячи. Положение рук для приема низких мячей напоминает букву «М» - кончики пальцев опущены вниз, а ладони смотрят вперед.

Высокие мячи. Для приема высоких мячей, руки находятся в положении перевернутой буквы «М», кончики пальцев указывают вверх, ладони раскрыты вперед.

Отбиваем мячи. Перед тем, как начать отрабатывать способы отбивания мяча, следует подчеркнуть еще и еще раз важность пребывания вратаря в постоянной готовности двигаться в направлении удара. У хорошего вратаря трудная защита выглядит как обычное дело: он предвосхищает любое движение мяча.

Упражнение 3. На уровне земли. Когда принимаем низкий (катящийся) мяч, главное – успеть расположить тело между мячом и воротами. Юному вратарю надо учиться выполнять движение в сторону катящегося мяча с тем, чтобы попытаться создать двойную преграду между мячом и воротами. Первая преграда – вытянутые ладонями и вверх руки, а вторая преграда – это ноги. Это правило двойной преграды следует соблюдать при защите от любого удара, когда только возможно. Как только руки коснулись мяча, они оплетают его и прижимают к груди. При этом надо постараться согнуться в поясе и сохранять ноги прямыми.

Упражнение 4. На уровне пояса. Учите вратаря находиться точно сзади мяча и отбивать его пальцами, вытянутыми к земле. Как только мяч принят, вратарь должен амортизировать силу удара, взяв или отступив с мячом назад. Когда мяч берут на уровне пояса, вся сила удара смягчается.

Упражнение 5. На уровне груди. Учите вратаря находиться между мячом и воротами и охватывать его руками, чтобы ладони обнимали его переднюю часть. Не старайтесь сжимать мяч с двух сторон. Образуйте вокруг мяча при помощи ладоней подобие сети: большие пальцы вместе, кончики пальцев вверх. Когда мяч берут на уровне пояса, вся сила удара смягчается.

Упражнение 6. На уровне головы. Прием высоких мячей требует уверенных рук, потому что в этом случае руки – единственная преграда между мячом и воротами. Руки должны быть вытянуты и расслаблены, чтобы смягчить силу удара. Опять же руки должны

соприкоснуться с передней стенкой мяча, а не с боков. Прижмите мяч к груди как можно быстрее. Суммируя все вышеизложенное, независимо от силы удара, вратарю следует делать следующее: свободно двигаться; создавать двойную преграду между мячом и воротами; амортизировать силу удара; держать мяч у самого безопасного места – груди. Как только мяч взят под контроль, вратарь должен принять быстрое решение – как ввести мяч в игру: броском руками или ударом ноги.

Вратаря следует учить, что на небольшое расстояние мяч вбрасывается руками или направляется ударом ноги (вкатывается). Иногда вбрасывание затруднено из-за малого размера рук и большого мяча. Отдать мяч ближайшему защитнику или члену команды, который ближе всех к воротам, нужно движением очень похожим на катание шаров. Случаи, когда вратарь должен выбить мяч на большое расстояние ногой, редки. Это умение требует большой тренировки, пока не придет успех. Обучая пробивать мяч ногой, следует учить подавать мяч на ударную ногу противоположной рукой (если это правая нога, то мяч подается левой рукой и наоборот). Такая техника позволяет сделать ногой правильное движение. Помимо тренерских указаний ребенок должен тренироваться и сам, снова и снова выбивая мяч ногой. Будьте готовы к тому, что юные вратари первое время будут посылать мяч вверх перед собой, а то и через себя. Вратарю-новичку следует усвоить одну вещь – не слишком придерживать канонов вратарской стойки. Самый простой способ объяснения точной стойки вратаря – это попросить его двигаться в ту сторону ворот, куда движется мяч. Это защитит ворота от прямого удара. Если юный вратарь научится двигаться в ту сторону, куда направлен удар, то он на пути к правильному пониманию вратарской стойки. Вы сделаете много для будущего вратаря, если научите его основам игры. Позднее потребуются еще много времени для правильного развития техники прыжка, для обучения защите в положении один на один и т.д.

ТЕХНИКА – ВАШЕ ОРУЖИЕ

Техничный футболист даже в одиночку способен обыграть нескольких игроков, создать острый момент у ворот, при необходимости подержать мяч, затрудняя атакующий порыв соперников.

ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

Удары по мячу ногами Удары по мячу ногами – основа техники игры. Они подразделяются следующим образом: удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъема; носком и пяткой. Начинать же разучивание следует с удара внутренней стороной стопы. Этот удар очень часто используется в мини-футболе. Ведь он применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для взятия ворот с близкого расстояния. Он выполняется как с места, так и с разбега. Чтобы правильно выполнить этот удар, поставьте слегка согнутую в колене опорную ногу в 10–15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопу согнутой в колене бьющей ноги сильно разверните наружу. Ударяя по мячу, постарайтесь коснуться серединой стопы середины мяча, одновременно наклонив туловище над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное действие. Запомните, что после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Кстати, движение бьющей ноги после удара, называемое проводкой, распространяется на все виды ударов. А теперь, приступим непосредственно к разучиванию приема. Для этого предлагаем вам несколько упражнений. Выполнять их можно как одному, так и вместе с партнерами.

Упражнения

1. **У стенки.** Встать в 5–6 шагах от стенки. Выполнить 20–25 ударов по неподвижному мячу с места. Затем, совершить такое же число ударов с одного или нескольких шагов разбега.
2. **Забей гол.** Соорудить перед стенкой (из флажков, камней, штырей) ворота шириной в

один шаг. С расстояния 8–10 шагов, посылая мяч низом, попасть в эту цель. Сколько раз после 10 ударов мяч окажется в воротах? Выполните еще 10 ударов, а в заключение – еще 10. Какая из трех серий окажется самой удачной? По мере освоения техники удара внутренней стороной стопы усложните упражнение: перенесите мяч на 3–4 шага в сторону. В этом случае удар придется наносить под углом к воротам.

3. **Точная передача.** Встаньте в парах друг против друга на расстоянии 7–9 шагов. Поочередно посылайте мяч друг другу так, чтобы он мягко подкатывался к ногам партнера. Данное упражнение можно выполнять и в составе 3–4 занимающихся. Выполняется оно так: один из занимающихся (№1) встает в 6–7 шагах перед колонной и мягко направляет мяч игроку, стоящему первым. Тот с ходу посылает мяч обратно, а сам поворачивается кругом и бежит в конец колонны. Игрок № 1 тем временем посылает мяч следующему участнику и т. д. После 10–15 передач игрок № 1 меняется ролями с одним из игроков.

4. **Мяч в кругу.** На площадке чертится круг диаметром 20 шагов, один из участников встает внутри круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. После 15–20 передач его меняет следующий игрок.

5. **Кто самый меткий?** Поставьте конус. Посоревнуйтесь: кто большее число раз попадет в предмет с расстояния 8–9 шагов? Каждый участник наносит по 10 ударов правой и левой ногой по неподвижному мячу.

6. **В движении.** Передвигаясь по кругу, выполняйте передачи мяча в одно или два касания. При этом стараться передавать мяч на ходу впереди бегущему партнеру. При выполнении удара внешнее плечо должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону ожидающего мяч игрока. Правильно ли вы выполняете удары? Какие ошибки допускаете? Замеченную ошибку следует сразу же попытаться исправить, иначе неправильное движение может закрепиться и затем избавиться от ошибки будет сложно. При освоении удара внутренней стороной стопы у начинающих игроков, как правило, слабо разворачивается стопа бьющей ноги. Во-вторых, недостаточно отводится назад бьющая нога при замахе. Не всегда также осуществляется проводка, а туловище в момент удара сильно отклоняется назад. Заметив эти ошибки поработайте над их устранением. Лучшее упражнение для этого – многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3–5 шагов.

УДАР СЕРЕДИНОЙ ПОДЪЕМА

Выполняется в мини-футболе достаточно часто, особенно при передачах мяча и обстреле ворот соперников. Этот удар наносится с прямого разбега. Слегка согнутая в колене опорная нога ставится рядом с мячом, носок ее при этом «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а другая рука выбрасывается вперед – вверх. Если хотите ударом серединой подъема послать мяч невысоко, опорную ногу поставить на одной линии с мячом, а для удара верхом немного не доходите до мяча. Теперь, когда познакомились с техникой удара, можно приступить к его разучиванию. Сначала постараться научить точно попадать по мячу серединой подъема. По мере освоения приема обращать больше внимания на точность попадания в цель и силу удара.

Упражнения

1. Выполните несколько раз ударное движение без мяча (имитация удара).

2. **Медленный удар.** С расстояния 3 шагов выполнить удар по неподвижному мячу в стенку. Движения выполнять как бы в замедленном темпе, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги с серединой мяча. Выполнить 10–15 ударов.

3. **Метко в цель.** Выбрать цель (столб, ворота из стоек или квадрат на стене размером 1×1м). В цель нанести 15–20 ударов с расстояния 10 шагов. Удары выполнять по неподвижному мячу с небольшого разбега.

4. **Между камней.** Двумя конусами (флажками) обозначьте ворота шириной 1–1,5 м. По ту и другую стороны от ворот начертить линии ударов. Занять с мячом позицию у одной из этих линий. На другой линии встают партнёры. Расстояние от линии удара до цели 8–12 шагов. Посылать мяч партнеру так, чтобы он прошел между конусами (флажками). Удары можно наносить с небольшого разбега. Соревноваться с партнером, кто совершит меньше ошибок.

5. **По катящемуся мячу.** Один из партнеров накатывает мячи сбоку, а другой совершает удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Выполнив по 8 ударов с обеих ног, бьющий меняется ролями с подающим.

6. **Навстречу.** Встаньте с партнером в 12 шагах друг от друга. Задача партнера – накатывать мяч для удара. Ударом по катящемуся мячу направлять мяч точно партнеру. Тот ловит мяч, и упражнение повторяется. Выполнив 10–15 ударов, поменяться с партнером ролями. Какие же ошибки чаще всего встречаются при выполнении удара серединой подъема? Прежде всего, из-за боязни получить травму многие оттягивают носок бьющей ноги максимально вниз. Поэтому удар наносится верхней частью носка, а мяч в результате летит по слишком крутой траектории. Чаще всего эта ошибка характерна для тех, у кого длинная стопа. Что же следует предпринять для исправления ошибки? Рекомендуется выполнить несколько ударов, приподнимаясь в момент касания мяча подъемом на носке опорной ноги. Кроме того, начинающие игроки нередко слишком далеко от мяча ставят опорную ногу. В результате бьющая нога еле дотягивается до мяча. Чтобы избавиться от этого недостатка, сделать специальную отметку для постановки опорной ноги и выполните несколько ударов в стенку с небольшого разбега. Сильное отклонение туловища назад в момент касания мяча подъемом – тоже грубая ошибка. Чтобы ее исправить, согните колено бьющей ноги и наклоните туловище вперед. Следите за положением туловища, выполняя несколько передач стоящему впереди партнеру.

УДАР НОСКОМ

Удар эффективен при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а, следовательно, внезапно для вратаря. Успешно этот прием применяется в мини-футболе и тогда, когда до мяча трудно дотянуться. Он выполняется, как с места, так и с разбега. Опорная нога становится примерно на уровне мяча, а ее носок как бы указывает направление его полета. Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, у опорной ноги резко выпрямляется. Ее носок точно соприкасается с серединой мяча. При этом стопа бьющей ноги должна образовать прямой угол с голенью. В момент удара туловище немного отклоняется назад, опорная нога слегка сгибается в коленном суставе. Хотелось бы напомнить, что техника этого удара в основном аналогична технике выполнения удара серединой подъема. (Отличие же в том, что при ударе носком стопа бьющей ноги не полностью оттягивается вниз, как при ударе серединой подъема). В связи с этим при разучивании удара носком можно с успехом использовать те же упражнения, что и при освоении удара серединой подъема.

УДАР ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЕМА

Удар часто применяется в игре. Выполняется он так: опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть тела, туловище отклоняется в сторону от мяча. Бьющая нога сгибается в колене. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится точно в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. А чтобы выполнить этот прием с разбега, встать в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбежаться наискосок и по дуге к направлению полета мяча.

Упражнения

1. **В цель.** Разметить на стенке квадрат 1×1 м. В 8–9 шагах от цели обозначить линию удара. С этого расстояния выполнить 15–20 ударов с места в цель по неподвижному мячу. Затем повторить удары, но уже с разбега.

2. **Через шнур.** Между двумя деревьями или столбами протяните на высоте 1,5 м шнур. Встав с партнером по ту и другую стороны от шнура, посылайте ударом ноги мяч друг другу так, чтобы он пролетал над шнуром. Кто совершит меньше ошибок из 20 попыток, тот выиграл.

3. **Квадрат.** Между двумя деревьями или стойками на высоте 1 м натяните шнур. По одну сторону от шнура на расстоянии 7 шагов начертите на земле квадрат 2×2 м, а по другую – обозначьте (в 8 шагах от шнура) линию удара. Выполните три серии ударов в цель: каждая по 10 ударов. Заметьте, сколько вы сделали точных попаданий в квадрат в каждой серии. Точное попадание считается только тогда, когда мяч пролетит над шнуром, опустившись в площади квадрата.

4. **Через стойку.** Встаньте с партнером в 20–25 шагах друг от друга. Ударом по неподвижному мячу поочередно направляйте мяч друг другу так, чтобы он пролетал над стойкой, стоящей между вами. Выполните по 20–25 ударов.

5. **Удар с хода.** На стенке изобразите мишень диаметром 1,5 м. Наносите удары по мячу, который наматывается партнером сбоку или спереди. Старайтесь попасть в изображенную на стенке цель. Поочередно меняться с партнером ролями.

Типичные ошибки: Опорная нога ставится слишком близко к мячу; разбег выполняется по прямой линии, совпадающей с направлением удара. В первом случае для исправления ошибки рекомендуем выполнить несколько ударов в стенку, делая медленный разбег (не растягивая шаги). Во втором случае начертить на земле дугу и при помощи полученного ориентира совершить 10–15 ударов с разбега по неподвижному мячу в стенку или партнеру.

УДАР ВНЕШНЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЕМА

Удар применяется как при обстреле ворот, угловым, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. Особенность этого удара в том, что мяч в полете закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону. Чтобы правильно выполнить удар внешней частью подъема, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать бьющей ноге. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружным швом кеда (бутсы). Высота полета мяча при этом ударе зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь. Следует помнить: чем ближе опорная нога и чем больше повернута внутрь, тем будет ниже полет мяча после удара. Данный прием непрост. Тем не менее, его вполне по силам освоить. Главное при разучивании удара – уметь анализировать технику его выполнения, подмечать ошибки.

Типичные ошибки: или опорная нога ставится перед мячом так, что преграждает путь к мячу бьющей ноге; или носок бьющей ноги недостаточно оттягивается вниз; или же явно недостаточно разворачивается внутрь стопа бьющей ноги.

Рекомендации: чтобы правильно ставить опорную ногу, выполнить 10–12 раз упражнение, имитируя удары с разбега по мячу и ставя опорную ногу на специальную отметку. А чтобы носок бьющей ноги правильно оттягивать при ударе вниз и разворачивать стопу внутрь, сделать пометку мелом на соответствующей части подъема и выполните 15–20 ударов в стенку или партнеру, контролируя точность движений. Для разучивания удара внешней частью подъема можно использовать упражнения, аналогичные упражнениям для удара серединой подъема.

УДАР ПЯТКОЙ

Удар применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. При всей простоте данного приема первоначально далеко не всегда получается правильно. При выполнении удара пяткой опорную ногу следует поставить на уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха сначала проходит над мячом или же сбоку от него, а затем обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча. Однако это не все. Играя в мини-футбол, пяткой можно успешно направлять мяч и в сторону от себя, что почти всегда бывает неожиданно для соперников. Для этого надо опорную ногу поставить чуть впереди мяча так, чтобы пятка оказалась примерно против середины мяча. Колено же опорной ноги сгибается, после чего бьющая нога выносится вперед и немного в сторону. Ее носок одновременно разворачивается так, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. Затем движением бьющей ноги к мячу выполняется удар в сторону от себя.

Упражнения

1. **Вдвоем.** Встать с партнером в 5–6 шагах друг от друга. Повернуться спиной и нанести удар пяткой с места, направляя мяч партнеру. Тот останавливает мяч и, повернувшись на 180°, таким же образом направляет мяч в сторону партнера. Выполнить по 10–15 ударов.

2. **С разбега.** Через каждые 3–4 шага по прямой линии поставить 5–6 мячей. Сделать разбег и поочередно, подбегая к мячам, выполнять удары пяткой. Сначала разбег выполняется медленно, а затем быстрее.

3. **По катящемуся мячу.** Два игрока встают один за другим. Первый легко направляет мяч вперед низом. Стоящий за ним делает рывок и, догнав мяч, пяткой возвращает его партнеру и т. д. После 4–5 рывком меняться ролями. Наиболее часто встречающаяся ошибка – в момент удара бьющая нога и мяч оказываются не на одной линии с опорной ногой, а впереди. В этом случае удар, как правило, приходится по верхней части мяча. Для исправления этой ошибки рекомендуется имитировать удары пяткой по неподвижному мячу с нескольких шагов разбега, причем опорная нога ставится на специальную отметку. А когда увидите, что недостаток устраняется успешно, упражняться надо в выполнении приема у стенки или с партнером.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Чтобы получить наглядное представление об этих ударах, поставьте мяч на землю и нанесите по нему удар, стараясь попасть не в середину, а сбоку. Это и будет резаный удар. Он довольно часто применяется в мини-футболе.

Резаные удары чаще всего выполняются внутренней или внешней частью подъема:

УДАР ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЕМА

Удар наносится не по середине мяча, а по той его части, которая дальше отстоит от опорной ноги. В момент удара нога как бы вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение вокруг своей оси. Чем сильнее вращается мяч, тем круче дуга его полета. Резаный удар внешней частью подъема Нога соприкасается с той частью мяча, которая находится ближе к опорной ноге. Обратит внимание на такую деталь: сначала мяча касается та часть подъема, которая ближе к пальцам. Затем бьющая нога продолжает движение в сторону опорной, а мяч, прокатившись по внешней части подъема, как бы отрывается от ноги. Для освоения резаных ударов использовать упражнения, аналогичные упражнениям для разучивания ударов серединой и внутренней частью подъема. Ошибки у тех, кто не совсем еще овладел этим ударом. Зачастую мешает правильно выполнить этот прием неточное соприкосновение бьющей ноги с мячом (удар наносится или по середине, или слишком близко к краю мяча). Устранить этот недостаток поможет многократное выполнение ударов в стенку по неподвижному мячу. При этом целесообразно на мяче сделать отметку мелом. Так легче будет ориентироваться. Тренируясь, не надо сильно бить

по мячу. Вначале уделять больше внимания точности соприкосновения подъема ноги с соответствующей частью мяча.

УДАРЫ С ПОЛУЛЕТА

Удары наносятся по мячу в момент отскока его от земли. Этот удар, как правило, получается очень сильным. Им пользуются и при передачах, и при обстреле ворот. Этот прием, осуществляется всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой и внешней частью подъема. При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с ним и сгибается в колене. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок ее сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.

Упражнения

1. **В стенку.** Встать в 3–4 метрах от стенки и, подбросив мяч перед собой, в момент отскока его от земли несильно нанести удар серединой подъема. Повторить это упражнение 10 раз. Выполнить так же по 10 ударов внешней и внутренней частью подъема.

2. **В круг.** Начертить на стенке круг диаметром 1 метр. Встать в 8–10 шагах от цели и, подбросив мяч перед собой, ударами с полулета постараться попасть в круг. Выполнить по 10–15 ударов каждой ногой. Наиболее типичные ошибки при ударах с полулета: слабо оттягивается носок бьющей ноги, опорная нога ставится слишком далеко от мяча. Поупражняться в выполнении ударов с полулета в стенку после подбрасывания мяча перед собой. Стараться выполнять удары в полсилы.

Теперь пора перейти к одному из сложнейших технических приемов.

УДАР С ЛЕТА

Его выполняют любым способом. Обратить внимание нужно на правильность соприкосновения бьющей ноги с мячом, например, надо нанести удар по летящему сбоку от вас мячу, чтобы направить его в ворота соперников. Повернуться лицом к мячу и в момент его приближения, наклоняя туловище в сторону опорной ноги, постараться попасть серединой подъема в середину мяча. Если это удастся, то мяч будет направлен точно в цель. Если же нет, он пролетит выше ворот. Эта же особенность характерна и при ударе с лета внутренней стороны стопы и внешней частью подъема.

Упражнения

1. **Подбрось мяч.** Встать в 10–15 шагах от стенки. Подбросить мяч перед собой в тот момент, когда мяч опустится примерно до уровня колен, нанесите удар с лета. Поупражняться сначала в ударах внутренней стороной стопы, затем серединой и внешней частью подъема.

2. **Набрось мяч партнеру.** Встать левым боком в 8–10 шагах от стенки. Задача, наклонив туловище в сторону опорной ноги, послать мяч, который партнер набрасывает сбоку (мяч должен при этом опускаться сбоку от вас и чуть спереди), с лета в стенку. Сделав 10–15 ударов, меняться ролями с партнером.

3. **Друг другу.** Встать с партнером в 15 шагах друг от друга. Поочередно ударом по неподвижному мячу направлять мяч партнеру так, чтобы мяч опускался перед ним. Принимающий мяч должен наносить удар с лета, направляя мяч обратно. После 10–15 ударов меняться ролями.

4. **Забей гол.** Упражняются три игрока. Один из них встает в ворота, другой занимает место в 15 шагах от ворот, а третий, встав на линии ворот в 15–20 шагах от стойки, выполняет передачи мяча второму. Тот с лета направляет мяч в ворота. После 10 ударов партнеры меняются ролями. Чаще всего юные футболисты допускают такие ошибки: бьющая нога движется не параллельно земле; опорная нога ставится слишком близко к мячу. В результате получаете неточный или слабый удар. Для устранения ошибки выполнить 8–10 ударов по мячу в стенку после подбрасывания или отскока от земли. Следить за наклоном верхней части туловища в сторону опорной ноги и за правильной постановкой опорной ноги. После этого упражняться с партнером в ударах с лета, попеременно посылая мяч друг другу.

ОСТАНОВКИ МЯЧА

Способы остановки мяча в футболе могут быть самыми различными. Однако они, как правило, достигаются уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп. Остановка может быть полной, после которой мяч остается лежать у ног футболиста неподвижно, и неполной, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки. Ведь мини-футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распорядиться мячом. Получая мяч, игрок должен быстро сориентироваться, куда его направить. Разучивание способов остановки мяча целесообразно проводить одновременно с разучиванием техники ударов.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

Этот способ очень удобен. В игре он используется довольно часто. Ведь после остановки мяча нога без промедления готова направить мяч дальше. Как же выполняется этот прием? Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. Тяжесть тела переносится также на опорную ногу. Останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует со стопой опорной ноги прямой угол. Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать перед игроком.

ОСТАНОВКА КАТЯЩЕГОСЯ МЯЧА ПОДОШВОЙ

Прием выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Техника этого приема не так уж сложна. Однако требует вначале внимательности и старательности. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. Стопа опорной ноги параллельна направлению движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед. При игре в мини-футбол приходится укрощать мячи, катящиеся не только по земле. Часто приходится останавливать опускающиеся мячи.

При остановке мяча внутренней стороной стопы опорная нога ставится примерно в 40 см впереди предполагаемого места приземления мяча. Останавливающая нога отводится назад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания земли мягко накрывает внутренней стороной стопы.

При остановке опускающегося мяча подошвой опорная нога ставится чуть позади места предполагаемого приземления мяча. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится немного вперед. После касания мяча поверхности поля он накрывается подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется. Значительную сложность представляет остановка летящих с высокой скоростью мячей. Однако футболисты, уверенно владеющие такими остановками, получают в игре определенное преимущество перед соперником. Особенно важно научиться хорошо владеть остановками летящего мяча в условиях скученности игроков. В противном случае мяч окажется у соперников. Летящие мячи останавливают: внутренней стороной стопы и серединой подъема.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы во многом напоминает остановку катящегося мяча этим же приемом. Опорная нога слегка сгибается в колене, выносится вперед–вверх с таким расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В тот же миг останавливающую ногу мягко подают назад, гася скорость полета мяча. Таким приемом останавливают мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи этим же приемом можно остановить в прыжке. Если же мяч опускается перед футболистом, его можно остановить серединой подъема. При этом опорная нога сгибается в колене, а другая, тоже чуть согнутая, выносится вперед–вверх. Стопа ее оттягивается вниз. Опускающийся

мяч встречается с серединой подъема (или носком), и останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча. А теперь об ошибках. Выполняя остановку катящегося мяча подошвой, многие часто заносят останавливающую ногу слишком высоко, и мяч проскальзывает под стопой.

Чтобы почувствовать более точно правильность движения, рекомендуется упражнение 1. Во время остановки игрок сильно наступает на мяч ногой – это тоже типичная ошибка. Постарайтесь после остановки фазу сделать шаг вперед останавливающей ногой. Масса вашего тела будет перенесена на опорную ногу, и мяч не проскочит под стопой.

Нередко при остановке, коснувшись ноги, мяч сильно отскакивает, что позволяет сопернику овладеть им. Эта ошибка вызвана тем, что нога сильно напрягается, а мяч, натолкнувшись на жесткую поверхность стопы, с силой отражается от нее. Чтобы ликвидировать этот недостаток, лучше всего потренироваться, используя слабонакаченный мяч.

Упражнения

1. **Ударь и останови.** С 5 шагов направить мяч низом в стенку, а отскочивший мяч остановить. Сделайте 15 остановок, той и другой ногой.

2. **Останови и передай.** Встать с товарищем в 6 шагах друг от друга. Упражняться вместе в передачах мяча внутренней стороной стопы или подошвой. Постепенно увеличивать расстояние до 8 шагов.

3. **Передача в центр.** Начертить на площадке круг диаметром 12–15 шагов. Встать по кругу, а одного игрока поставить в центр круга. Его задача – поочередно передавать мяч тем, кто расположился по кругу. Игрок, получивший мяч от центрального, должен вновь, направить его обратно. Перед выполнением передачи игроки останавливают мяч внутренней стороной стопы или подошвой.

4. **В движении.** Встаньте с партнером в 7–8 шагах друг от друга. Продвигаясь вперед, передавайте мяч друг другу низом, предварительно останавливая его ногой. Темп постепенно увеличивать.

5. **Подбрось мяч свечкой.** Подбросить над собой мяч свечкой и остановить его с лета внутренней стороной стопы. Затем повторить это упражнение, но остановить мяч серединой подъема. Выполнить упражнения 15–20 раз.

Мини-футбол – быстрая игра. У футболистов зачастую нет времени на обработку мяча ногами. Ведь соперник стремится отыскать любую возможность для отбора мяча. Поэтому футболистам приходится принимать мяч и бедром, и грудью, и головой. Техника этих приемов аналогична описанным выше способам: соответствующая часть тела сближается с мячом, а за мгновение до касания с ним подается немного назад.

УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

Удары по мячу головой – очень эффективный технический прием, позволяющий выигрывать у соперника борьбу на «втором этаже», поражать ворота противника. Однако ощутимое преимущество в этом отношении могут получить только те футболисты, кто хорошо владеет техникой ударов. Тренируя эти удары, надо не только подставлять голову под мяч. Стремиться нанести удар головой, посылая мяч в нужном направлении. Удары головой выполняются с места, в прыжке и броске.

УДАР ГОЛОВОЙ С МЕСТА

Ноги ставят на ширину плеч и чуть сгибают в коленях. Одна нога выносится вперед. Туловище перед ударом отклоняется назад, а мышцы спины напрягаются. Затем тяжесть тела быстро переносится на впереди-стоящую ногу, и резким движением головы, напоминающим кивок, наносится удар лбом в середину мяча. В момент удара глаза следят за полетом мяча.

УДАР ГОЛОВОЙ В ПРЫЖКЕ

Чтобы нанести этот удар, прежде всего, необходимо хорошо оттолкнуться ногами и правильно скоординировать свои движения в наивысшей точке прыжка. Прыжок же может выполняться толчком как одной, так и двумя ногами. Перед ударом туловище и голова

отклоняются назад, а в наивысшей точке коротким движением туловища и кивком головы резко наносится удар по мячу. Глаза продолжают следить за полетом мяча. Этими ударами можно также послать мяч в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище поворачиваются в сторону, куда предполагается направить мяч.

УДАР ГОЛОВОЙ – УДАР В БРОСКЕ

Самый сложный удар в футболе применяется тогда, когда игрок не успевает применить другой прием. Он является неожиданным и для соперников. Выполняется этот прием так: оттолкнувшись от поверхности поля вперед-вверх, игрок взмахивает руками, вытянув их в стороны, и совершает полет в горизонтальном положении головой вперед, следя за мячом. Совершив удар по мячу, летящему на уровне груди или ниже, он мягко приземляется на руки, затем на ноги и, наконец, на туловище.

УДАР БОКОВОЙ ЧАСТЬЮ ГОЛОВЫ

При этом ударе необходимо выставить дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть ее в колене и перенести на нее тяжесть тела. В момент удара туловище наклоняется в сторону мяча, и делается резкое движение головой с тем расчетом, чтобы коснуться мяча боковой частью головы.

Упражнения

- 1. Подвешенный мяч.** Подвесить мяч к планке ворот (за сук дерева, к баскетбольному кольцу) так, чтобы мяч был выше головы на 10–15 см. Выполнять удары лбом в прыжке по подвешенному мячу. После 10 ударов предоставить место партнеру, затем повторить.
- 2. Жонглер.** Подбросить мяч над собой, отклонить туловище и голову назад, прогнуться в пояснице, мышцы спины и шеи напрячь. Резким движением туловища и головы вперед-вверх наносить удары по середине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленях, выпрямлять одновременно с ударами головой.
- 3. У стенки.** Подкиньте мяч над собой на 1–2 м и направьте его ударом головы с места в стенку. Повторить упражнение 15–20 раз.
- 4. Передачи мяча.** Встать с товарищем в 4 шагах друг от друга. Постараться ударами головой направлять мяч друг другу так, чтобы он дольше не опускался на землю. Сколько передач вы сможете сделать? Постарайтесь чаще повторять это упражнение, постепенно увеличивая расстояние.
- 5. Сквозь кольцо.** К перекладине ворот, баскетбольному кольцу или ветке подвешивается гимнастический обруч так, чтобы его нижний край был на уровне головы занимающихся. Встать с партнером по обе стороны обруча. Подбросить мяч руками над головой и, ударив лбом, направить его партнеру так, чтобы он прошел сквозь обруч. Партнер ловит мяч руками и выполняет аналогичное упражнение. Кто из окажется более точный? Первоначальное расстояние до кольца установить в 2–2,5 шага. Постепенно увеличивать расстояние. Зачастую у увлекающихся мини-футболом, удар головой – наиболее слабое место в подготовке. Каковы причины этого? Прежде всего, удары головой – наиболее сложный технический прием, которому следует уделять в подготовке повышенное внимание. Часто ошибки при ударах головой возникают из-за боязни неприятных ощущений в момент соприкосновения мяча с головой. Вот почему рекомендую при разучивании этого технического приема сначала использовать облегченный, слабонакачаные мячи. Наиболее типичные ошибки при ударах головой следующие: удар зачастую наносится по мячу не лбом, а макушкой; удар наносится только за счет кивка головой, а движение туловища не используется. Нередко во время удара игроки слишком низко опускают голову и не смотрят на мяч. Все это ведет к тому, что мяч летит мимо цели. Чтобы избавиться от этих недостатков, выполнить рекомендуемые упражнения 1, 2,
- 3. Ведение мяча** Ведение мяча для выхода игроков на свободную позицию и когда партнеры закрыты, некому сделать точную передачу. Владеющий уверенно этим приемом, оказывается всегда очень полезным команде. Ведение выполняется несильными ударами толчками ногой по мячу – внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема.

УДАР ВНЕШНЕЙ ЧАСТЬЮ ПОДЪЕМА

Чтобы мяч находился под контролем, ему придается обратное вращение. В этом случае удары-толчки наносятся в нижнюю часть мяча. Прежде всего стремиться при движении с мячом голову держать так, чтобы видеть и мяч, и обстановку на поле. Если на своем пути не встречается соперник, посылать мяч вперед посильнее. Это позволит увеличить скорость движения. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч далеко не отпускайте. При атаке соперника справа переведите мяч под левую ногу и наоборот, чтобы ваше туловище, всегда находилось между мячом и соперником.

Упражнения

1. **По прямой.** Вести мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги. Чередовать удары-толчки то правой, то левой ногой.
2. **По кругу.** Начертите на поле круг диаметром 8–9 шагов. Вести мяч по линии круга то правой, то левой ногой. Сначала упражняться в медленном темпе.
3. **По коридору.** Начертить на поле коридор длиной 20–25 шагов и шириной до 1 шага; вести мяч по коридору, меняя ноги. Уменьшать ширину коридора до 50 см
4. **Изменяя направление и скорость.** Вести мяч по полю, произвольно меняя направление движения и скорость. Можно расставить по полю ориентиры (камни, флажки, стойки). Главные ошибки юных футболистов: мяч сильно отскакивает от ноги или взгляд игрока постоянно прикован к мячу. И в том и в другом случае игрок не может эффективно использовать ведение мяча. Какова же причина этих ошибок? В первом случае сильно закреплен голеностоп. В результате удары-толчки по мячу наносятся слишком жестко. Для исправления недостатка поупражняться в ведении слабонакачанного мяча. Во втором случае игрок сильно наклоняет вниз голову. Избавиться от этой ошибки позволит неоднократное выполнение следующего упражнения: поставить впереди себя ориентир и вести мяч вперед, держа в поле зрения и мяч, и ориентир

Обманные движения (финты)

В игре часто придется выполнять обманные движения или, как их еще называют, финты. Эти приемы украшают игру, делают ее зрелищной. Они необходимы, когда нужно освободиться от опеки соперника или же обыграть его при подходе к чужим воротам. Словом, значение обманных движений в футболе объяснять не нужно. Финтами должны владеть все игроки. Финты выполняются как ногами, так и туловищем. 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 же после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполнять в замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное – быстро. Важно научить выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок поверил намерениям. Для освоения финтов сначала выполнять такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделать рывок вправо (влево) или вперед.
2. После быстрого бега резко остановиться и вновь совершить рывок, но в другом направлении.
3. Побегать между деревьями, все время меняя направление движения.
4. Сделать рывок, затем неожиданно выполнить выпад в сторону и вновь сделать рывок.
5. Поставить на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполнять бег между стойками зигзагообразно.
6. Совершив ускорение, выполнить остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем. Теперь, когда, освоили эти упражнения, можно приступить к овладению финтами. Для этого использовать обводку мячом стоек, игру один на один и т. д. Стараться также применять обманные движения и в ходе игры в мини-футбол. Несомненно, вскоре игроки почувствуют уверенность в своих силах и даже смогут изобрести свои «коронные» финты. Это сделает игру и более результативной, и привлекательной для зрителей.

Отбор мяча

Владеть приемами отбора мяча необходимо всем, кто увлекается футболом. Ведь в этой игре каждому игроку приходится действовать и в обороне, и в атаке. Наиболее часто в игре используются такие способы, как отбор мяча перехватом и подкатом. В такой последовательности и целесообразно изучать технику отбора. При этом следует учесть, что отбор мяча толчком – эффективный прием в большом футболе – в мини-футболе ЗАПРЕЩЕН.

Отбор мяча толчком

В большом футболе этот прием, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Толчок производится в момент, когда вес тела соперника перенесен на дальнюю от защитника ногу. Если же в мини-футболе будет применен такой прием, назначается штрафной или 6-метровый удар. В этом тоже заключается отличие мини-футбола от своего старшего брата. Отбор мяча перехватом применяется в мини-футболе очень часто. Когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустит от себя мяч, необходимо, уловив этот момент, резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу. В игре можно применять разные варианты этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, должен занять выгодную позицию на его пути. В то же время стремиться, чтобы бьющая нога повторяла почти те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее мышцы сильно напрягаются, после чего она выносится вперед, встречая мяч. В этот момент, натолкнувшись на вас, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у вас в ногах.

Отбор мяча подкатом

Очень сложный технический прием. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Этот прием можно выполнять, находясь спереди, сбоку или сзади соперника, владеющего мячом. Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальней от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением отбирающий вытягивает ногу перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы. Помнить, что при выполнении подката поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение постараться смягчить рукой, опираясь ею о землю со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене. Данному техническому приему следует в своей подготовке уделить серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит иногда к нарушению правил игры. Более того, это чревато получением серьезной травмы, как самим игроком, так и соперником.

Упражнения

1. **Стоя на месте.** Отбирающий стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к отбирающему, он выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу.
2. **Как в игре.** Упражняются одновременно два игрока. Один из них выполняет роль отбирающего, а второй – ведущего мяч. Партнеры встают в 15 шагах друг от друга. При приближении игрока, ведущего мяч, его партнер сближается с ним и выполняет отбор. Затем партнеры меняются ролями. Каждый исполняет роль отбирающего 8–10 раз.
3. **Выбери момент.** Вместе с партнером выполнять такое упражнение. Сначала распределить роли: один нападающий (но без мяча), а другой защитник. Идти шагом по площадке плечом к плечу. Выбрав момент, когда соперник переступит на дальнюю от него ногу, защитник толкает его в плечо. Периодически меняться ролями.
4. **Во время бега.** Упражнение аналогично предыдущему. Разница же в том, что партнеры передвигаются по площадке бегом в медленном темпе.
5. **С мячом.** Водится мяч. Содержание упражнения остается прежним. Однако владеющий мячом игрок противодействует отбору, выставляя свое плечо навстречу плечу соперника.

б. **С набивным мячом.** Расставить несколько набивных мячей. Во время бега выполнять подкат, выбивая у соперника набивные мячи.

Техника игры вратаря

Многие мечтают стать похожими на лучшего вратаря мира Льва Яшина, вратаря сборной СССР Рината Дасаева, стража ворот московского «ЦСКА» Игоря Акинфеева. Это хорошая мечта. Однако стать классным вратарем нелегко. Кроме того, что игрок этого амплуа должен быть сильным, ловким и умелым, он обязан овладеть и специальной техникой, т. е. уметь ловить и отбивать мячи, выполнять разнообразные прыжки и броски, точно выбивать и вбрасывать мяч в поле. Одновременно страж ворот должен хорошо владеть и техникой полевого игрока. Ведь, подключаясь к розыгрышу мяча, он создает благоприятные возможности для острой передачи открывшемуся партнеру. При случае вратарь также наносит сильные удары по воротам соперников. Именно так действовал лучший голкипер первого чемпионата мира по мини-футболу американский спортсмен Д. Ва-ноле. И все же не стоит пугаться многообразия и сложности приемов вратарской техники. При усердной и целенаправленной работе любой, несомненно, сможет достигнуть заветной цели. Начинающие вратари должны хорошо знать, что выполнение целого ряда технических приемов связано в определенной мере с опасностью получения травм. Чтобы избежать этого, на тренировках и в игре вратарь должен надевать специальную форму: стеганые трусы или спортивные брюки, наколенники, перчатки, налокотники. Удобная, хорошо подогнанная форма избавляет от ссадин и ушибов при падениях, бросках, столкновениях с соперником.

Основная стойка вратаря

Когда игра развивается на подступах к воротам, страж ворот должен быть в состоянии готовности к движению за мячом в любую сторону. Достичь этого позволяет основная стойка вратаря. Поставить ноги врозь, колени слегка согните, верхнюю часть туловища наклонить вперед, руки, согнутые в локтях, направить вперед ладонями вниз, взгляд устремлен на мяч – это и будет основная стойка вратаря.

Вратарю в зависимости от направления атаки противоположной команды часто приходится менять место расположения в воротах. Он перемещается приставными или крестными шагами. Чтобы легче было перемещать массу тела с одной ноги на другую, рекомендуется передвигаться в воротах небольшими шагами. А если атака отбита, вратарь получает возможность передохнуть. Он должен выпрямиться и сделать несколько расслабляющих упражнений.

Ловля катящихся и низколетающих мячей

Этот прием осуществляется в стойке: ноги почти сомкнуты, стопы параллельно. При приближении мяча необходимо быстро наклониться вперед, чуть согнуть ноги в коленях и подхватить мяч руками, опущенными вниз и обращенными к мячу ладонями. После этого туловище выпрямляется, а мяч прижимается к груди. Взгляд до этого момента устремлен на мяч. Когда же мяч катится на расстоянии шага в стороне, нужно одновременно с наклоном к мячу сделать шаг ближней ногой и еще до касания мяча руками приставить дальнюю ногу. На эти два варианта обратить особое внимание на тренировках.

Упражнения

1. **Наклоны туловища.** Из стойки «ноги врозь» выполнять наклоны туловища вперед, не сгибая коленей. Затем попробовать сделать наклоны из стойки «ноги вместе».
2. **Накати мяч.** В упражнении участвуют двое занимающихся. Приняв основную стойку, вратарь при приближении мяча, накатываемого партнером с 3–4 шагов, наклоняется, подхватывает мяч и, выпрямляясь, прижимает его к груди.
3. **После удара.** Вратарь занимает место в воротах, а партнер в 6–7 шагах от него. Вратарь ловит катящиеся навстречу мячи, посылаемые партнером ударом внешней стороной стопы.
4. **Удар в сторону.** Упражнение напоминает по содержанию предыдущее, однако мяч направляется чуть правее или левее вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу и ловит мяч.

5. С двух сторон. Одновременно упражняются три игрока. Двое встают друг против друга на расстоянии 20 шагов. Между ними занимает место третий. Те поочередно направляют мячи низом третьему. Он ловит их, стоя на месте или делая движение в сторону. Овладев мячом, средний игрок возвращает его тому же занимающемуся, поворачивается кругом и принимает мяч другого партнера и т. д. Игроки периодически меняются ролями.

Ловля полуввысоких мячей

Летающих выше колена и ниже головы, осуществляется на месте и в прыжке. Вратарь сгибает колени и сближает ноги, подав вперед верхнюю часть туловища. При этом угол, образованный туловищем и бедрами, представляет собой своеобразное ложе для мяча. Руки, согнутые в локтях, выдвигаются вперед, ладонями к мячу. Мяч, последовательно прокатившийся по ладоням и предплечьям, прижимается к туловищу. Иногда вратарь в такой момент делает шаг. В целях уменьшения силы удара следует тут же перенести вес тела на сзади стоящую ногу.

Ловля высоколетающих мячей

Ловля таких мячей, летающих на уровне или выше головы, осуществляется на месте или в прыжке. При ловле на месте вытянуть вверх руки ладонями к мячу. При этом большие пальцы должны почти соприкоснуться. Пойманный мяч мягким движением перенести к груди. При ловле мяча в прыжке толчок выполняется двумя или одной ногой. Приземляется же вратарь в положение ноги врозь. Важным условием в том и другом случае является умение мягко принять мяч и погасить скорость его полета.

Упражнения

- 1. Подбрось мяч вверх.** Встать в положение ноги чуть шире плеч с согнутыми в локтях и вытянутыми вперед руками, подбрасывать мяч вверх на 30–40 см и ловить его, подтягивая к груди.
- 2. С партнером.** Стоя на месте, вратарь ловит мячи, набрасываемые партнером с 4–5 шагов на уровне живота.
- 3. В движении.** Сделав несколько шагов вперед, вратарь ловит мячи, набрасываемые партнером с 6–7 шагов на уровне живота.
- 4. Переместись в сторону.** Один из партнеров набрасывает мячи с 6–8 шагов чуть в сторону от вратаря. Тот ловит их, предварительно переместившись приставными или скрестными шагами в соответствующую сторону.
- 5. Подбрось мяч.** Подбросить мяч над головой, а затем вытянуть вверх руки ладонями к мячу, поймать и прижать к груди. Повторить упражнение 8–10 раз.
- 6. Друг другу.** Упражнение выполняется вдвоем. Встав в 6–8 шагах друг от друга, партнеры набрасывают поочередно мячи один другому (выше головы) и ловят их над головой, прижимая затем к груди. Отбивание летающих мячей. В игре могут сложиться разные ситуации. С их учетом вратарь и должен действовать. Например, когда в падении и броске он не в силах овладеть мячом, надо постараться отбить мяч ладонью. Однако если мяч опускается перед воротами и им могут овладеть соперники, вратарь имеет возможность отбить мяч в поле кулаком.

ОТБИВАНИЕ МЯЧА КУЛАКОМ

Отбивание мяча двумя руками

Делается такое отбивание, как правило, в прыжке.

Отбивание мяча ногой

Этот прием применяется вратарем в том случае, когда мяч направляется сильно низом и времени для того, чтобы прыгнуть или сгруппироваться за мячом нет. При отбивании мяча ногой важна хорошая растяжка.

Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря

Прием выполняется в падении или в прыжке. Пытаясь достать мяч, вратарь прыгает за ним и, как бы стелясь по поверхности пола, последовательно касается его голенью,

бедром, тазом, боком и рукой. Мяч надо стараться поймать одной рукой сзади, другой накрывать его сверху, а после этого сразу подтянуть к груди.

Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря

Этот прием часто выполняется в броске. Для этого следует энергично оттолкнуться вверх, протянув ладони к мячу. Пальцы слегка при этом разведите, что создаст большую площадь для приема мяча и облегчит его ловлю. В момент соприкосновения мяча с руками согните их в локтях и прижмите к туловищу. Важно также помнить, что при падении необходимо сгруппироваться. Чтобы хорошо овладеть техникой ловли таких мячей, уделять внимание развитию ловкости, гибкости, прыгучести. Для этого выполнять легкоатлетические и акробатические упражнения, в том числе и те, которые делают на уроках физкультуры в школе.

Упражнения

1. **«Ванька-встанька».** Занимающиеся упражняются в парах. Один из них встает на колени и держит мяч в руках. По первому сигналу партнера он выполняет падение на левый бок, вытянув руки с мячом. По второму сигналу игрок вновь занимает исходное положение. Затем упражнение выполняется в другую сторону. Партнеры периодически меняются ролями.

2. **Подтяни мяч к груди.** Встать на колени и выполнять падения на мяч, расположенный сбоку (справа или слева). Захватить мяч руками, поднять его к груди. Выполните упражнение по 8–10 раз в каждую сторону.

3. **Из основной стойки.** Принять стойку вратаря и выполнять упражнение, аналогичное предыдущему, но с последующим быстрым вставанием. В каждую сторону выполнить по 10–12 падений.

4. **После удара.** Упражнение выполняется в паре. Один из занимающихся мягко направляет с расстояния 5–6 шагов мяч в сторону от вратаря, другой падает и ловит мяч с последующим быстрым возвращением в исходное положение. Удары выполняются в ту и другую сторону от стража ворот. У начинающих вратарей при ловле мячей наблюдаются самые разнообразные ошибки. Например, стремясь овладеть катящимся навстречу мячом, юные вратари часто не учитывают скорости его движения и наклоняют туловище слишком поздно. Для исправления этого недостатка выполнить 20–26 наклонов туловища вперед, а затем попросить партнера мягко накатывать мяч с близкого расстояния, внимательно следя за приближением мяча и наклоняясь, ловить его. При ловле полувысоких мячей наиболее типичная ошибка та же: мяч неожиданно отскакивает от вратаря в поле. Причина этого в том, что вратарь сильно выставляет вперед грудь. Чтобы избавиться от этого недостатка, рекомендуется поупражняться в парах, набрасывая друг другу полувысокие мячи. При ловле таких мячей обращать главное внимание на своевременный наклон верхней части туловища вперед и заключение мяча в «ловушку», образованную бедрами и туловищем. При ловле высоколетящие мячи также нередко отскакивают от рук вратаря и становятся легкой добычей соперников. Основная причина такой грубой ошибки – слишком сильно напрягаются запястья рук. Постараться ликвидировать этот недостаток таким образом: подбрасывайте высоко над собой мяч и ловите его, следя за расслаблением запястий. Нередко у вратаря мяч неожиданно проскальзывает между рук. Эта ошибка является следствием того, что руки вратаря неправильно обхватывают мяч при падении: ладони накрывают его только сверху. Приняв основную стойку, совершать падение с зажатым в руках мячом то вправо, то влево (мяч держится одной рукой сверху, другой снизу). Это поможет ликвидировать недостаток.

Вбрасывание мяча

Мяч вбрасывается вратарем в поле после ловли. Задача стража ворот – быстро и точно направить мяч свободному партнеру. Вбрасывание выполняется одной рукой: из-за плеча; сбоку; снизу.

ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФУТБОЛА

Если вы научили управлять мячом – это похвально. Но это вовсе не означает, что обучающимся уже подвластны все премудрости футбола. Только тот, кто соизмеряет свои силы с силами соперника, может успешно действовать на поле. Вот почему все увлекающиеся футболом должны стремиться не только совершенствовать технику, они также должны постигать тактические секреты игры, а именно: правильно опекают соперников и открываться на свободное место, своевременно делать передачи партнерам, умело осуществлять обводку и наносить удары по воротам. Главное же – каждый должен стремиться научиться «читать» игру, т. е. замечать все маневры соперников и намерения партнеров. Но это еще не все. Футбол – игра коллективная. Поэтому каждый футболист должен уметь подчинять свои действия интересам команды. Ведь тактика определяет способ и манеру ведения игры команды и конкретные обязанности отдельных игроков или группы футболистов. Конечно, в тактике мини-футбола содержится немало из багажа футбола. Однако отсутствие правила «вне игры», ограниченность поля, скученность игроков вносят в тактику мини-футбола специфические штрихи, присущие только ему.

Итак, познакомимся с основными тактическими особенностями мини-футбола, освоив которые, обучающиеся смогут успешно действовать с друзьями в составе команды класса или двора на соревнованиях. А теперь перейдем к тактическим приемам.

ОТКРЫВАНИЕ

Открывание – важнейший тактический прием мини-футбола, означающий выход футболиста на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, выполнить передачу партнеру или удар по воротам. Открывшийся игрок может также увести соперника за собой, освобождая путь к воротам противоположной команды одному из своих партнеров. Выход на свободное место в мини-футболе, как правило, осуществляется на скорости. Этому могут предшествовать предварительная имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение или же обманные движения, запутывающие соперника. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости и назад. Причем делать это надо своевременно, а именно в момент, когда партнер готов сделать передачу на свободное место.

Упражнения

1. **Игра с партнером.** Два игрока встают друг против друга: на расстоянии 6–8 шагов. Они поочередно выполняют передачи один другому. Игрок, получивший мяч, должен рывком открыться в сторону на 3–4 шага, а его партнер точно направляет ему мяч и наоборот.

2. **Квадрат.** На площадке 10×10 шагов располагаются 4 игрока, из них один отбирающий. Три игрока, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается делать только ранее обусловленное число касаний мяча (два, три, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или водящему) становится водящим.

3. **Игра в четверо ворот.** На площадке из стоек (флажков, камней) соорудить четверо ворот (по двое на каждую команду). Задача той и другой команды – при скоплении игроков у одних ворот быстро оценить обстановку и перевести мяч свободно открывшемуся партнеру на другие ворота. Гол, забитый в любые ворота, засчитывается. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить большее число мячей. Придумайте и сами еще несколько подобных упражнений.

ЗАКРЫВАНИЕ

Каждый игрок в футболе должен уметь опекают своих соперников. Без этого не мыслится успешная игра команды. Тот, кто умело закрывает соперника, получает благоприятную возможность своевременно вступить в борьбу за мяч, не дать получить мяч сопернику и таким образом сорвать атаку противоположной команды. В различных ситуациях закрывание может осуществляться по-разному. Однако во всех случаях

закрывающий должен занять место между соперником и своими воротами. При этом учитывайте следующее требование: чем ближе соперник расположится к воротам, тем следует ближе к нему находиться.

Упражнения

1. **Двое против одного.** Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против нападающего. Один из защитников вступает в единоборство с соперником и стремится преградить путь к воротам. Второй защитник, отступая к воротам, подстраховывает партнера на случай, если противнику удастся обвести первого.
2. **Один против двух.** На площадке размечается квадрат 12×12 шагов. Игра заключается в том, что один защитник пытается помешать продвижению двух соперников к воротам, сооруженным из стоек, и отнять у них мяч. Защитник должен стремиться занять такую позицию, чтобы соперник не смог передать мяч в сторону открытого партнера. В ходе игры, обучающиеся периодически меняются ролями.
3. **Двое на двое.** Два защитника играют против двух нападающих. Игра проводится на площадке 15×15 шагов. Защитник, опекающий нападающего с мячом, стремится занять такую позицию, чтобы задержать продвижение соперника и отбить мяч. Его партнер, действуя против игрока без мяча, стремится расположиться так, чтобы помешать ему занять выгодную позицию для получения мяча.
4. **Штурм ворот.** На середине поля размещаются четверо нападающих с мячом. У ворот, защищаемых вратарем, встают четыре защитника. Нападающие передвигаются вперед, передавая мяч друг другу. Защитники (каждый держит одного из нападающих) стремятся отобрать у них мяч или отбить его к центру поля. Через определенное время команды меняются ролями. Победа присуждается команде, сумевшей пропустить меньше мячей во время обороны ворот.

ВЕДЕНИЕ И ОБВОДКА

Ведение и обводка – эффективные приемы игры. Умело используя ведение мяча различными способами и на различной скорости в сочетании с обменными движениями, футболист получает благоприятную возможность для выхода на свободное место или для нанесения удара по воротам. Играя в мини-футбол, многие любят использовать эти приемы, но зачастую это делается в ущерб команде. Поэтому в тех случаях, когда партнер занял выгодную позицию, следует направить ему мяч. Ведь своевременная и точная передача – тоже грозное оружие.

Упражнения

1. **Дриблеры.** Проводить эту игру в виде эстафеты. В ней участвуют одновременно две или три команды. В составе каждой одинаковое число игроков. Команды строятся за общей линией старта в колонны по одному. В 5 шагах от линии старта параллельно ей проводится линия передачи мяча. По сигналу головные игроки команд ведут мяч по прямой, обходят поворотный пункт (в 29 шагах от линии старта) и по прямой ведут мяч назад. От линии передачи они направляют мяч вторым номерам команд, а сами занимают место в конце колонн. Вторые и последующие номера действуют так же. В ходе игры каждый игрок должен сделать по три ведения мяча. Побеждает команда, быстрее других закончившая эстафету.
2. **Только вперед.** Соревнуются два игрока. Один из них с мячом. Он ведет мяч по полю на расстоянии 3–4 шагов и делает передачу напарнику, движущемуся в стороне на расстоянии 4–5 шагов от первого. Получив мяч, тот выполняет такие же действия и т. д. Задача игрока без мяча – быстро открыться вперед, когда партнер собирается сделать передачу. Игрок же с мячом должен, контролируя мяч, заметить движение партнера.
3. **Обведи партнеров.** Упражняются несколько игроков. Они встают в колонну по одному, соблюдая дистанцию в 2–3 шага. Таким образом, группа медленно продвигается по полю. Последний игрок имеет мяч. Он поочередно обходит всех партнеров сзади, а затем, заняв место впереди колонны, передает мяч сзади идущему, который действует так же.

УДАРЫ ПО ВОРОТАМ

Футболисты, владеющие разнообразными, сильными и неожиданными ударами по воротам, значительно повышают атакующий потенциал своей команды. Удары по воротам не должны наносить одни и те же игроки нападения. В мини-футболе этим важнейшим тактическим действием должны владеть все игроки.

Упражнения

1. **По указанной цели.** Изобразите на стенке ворота. Разбейте их на квадраты. В каждом из них поставьте номер. Выполнять упражнение вместе с партнером. Наносить удары в квадрат, номер которого предварительно указан партнером. Сделав 5 ударов по цели, поменяться ролями. Сравнить: кто добился лучшего результата?
2. **Удар с хода.** Упражняются несколько партнеров. Цель упражнения – точно нанести удар по воротам после передачи мяча низом. Передачи выполняются партнерами сбоку, сзади, спереди. Каждый выполняет по 10–12 ударов.
3. **Удар с лета.** Встать напротив ворот примерно на 11-метровой отметке. Пусть ваш партнер сбоку подает вам мячи так, чтобы вы ударом с лета могли бы направить мяч в ворота. Периодически меняйтесь ролями.
4. **Борьба в воздухе.** В упражнении участвуют одновременно три игрока. Два из них располагаются в 6–7 шагах от ворот. Их партнер с линии ворот посылает мячи так, чтобы они опускались им на голову. Один из стоящих перед воротами стремится забить мяч в ворота, а второй оказывает ему противодействие. Мы вам предложили лишь несколько упражнений. На их основе вы можете значительно расширить этот перечень.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Игрок, владеющий искусством выполнять точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу команде, украшает ее действия. С помощью передач, как правило, организуется атака на ворота соперников, подготавливается момент для завершающего удара по воротам. Вот несколько заповедей, которых следует придерживаться при выполнении передач. Отдавать мяч необходимо тому, кто занимает более выгодную позицию. Лучше всего это сделать так, чтобы партнер смог принять мяч в движении и тут же продолжить атаку или нанести удар по воротам. В процессе игры стремиться разнообразить выполнение передач, то есть выполнять и короткие, и средние, и длинные. Чередовать следует также передачи низом и верхом, а также поперечные и продольные. Это затруднит действия соперников, не даст возможности им приспособиться к вашей игре.

Упражнения

1. **По прямой.** Выполнять упражнения вместе с партнером. Продвигаясь по прямой на расстоянии 4–6 шагов от партнера, делать передачи друг другу в одно касание.
2. **На ход партнеру.** Обозначить на поле круг диаметром 8–10 шагов. Встать в центр круга и передавать мяч партнеру, который бежит по кругу по ходу часовой стрелки. Стараться отдать мяч партнеру на ход. Затем выполните то же упражнение против хода часовой стрелки. Периодически меняйтесь с партнером ролями.
3. **Диагональные и поперечные передачи.** Занимающиеся передают мяч в такой последовательности: игрок А передает мяч партнеру Б, тот – игроку В, который направляет мяч партнеру Г и т. д. Периодически занимающиеся меняют направление передач.
4. **Смена позиций.** Передвигаясь вчетвером по кругу, игроки в одно касание передают низом мяч друг другу сначала по ходу, а затем против хода часовой стрелки.

ТАКТИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ

Тактическая комбинация в футболе – это действия на поле двух или нескольких футболистов, решающих определенную задачу. Эффективность комбинаций во многом зависит от умения игроков тактически правильно мыслить, от их сыгранности между собой. Комбинации могут осуществляться как в игровых эпизодах, так и при розыгрышах стандартных положений (при введении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, при

вбрасывании мяча из-за боковой линии, угловых, штрафных, свободных ударах). При этом комбинации могут иметь место, как при обороне своих ворот, так и при атаке ворот соперников. Комбинации при обороне преследуют цель отразить атаки соперников с последующим переходом в наступление. Основой всякой наступательной комбинации является быстрота и неожиданность перемещений игроков и выполнение быстрых и точных передач. Наиболее часто встречающиеся в игре комбинации.

Треугольник – комбинация, основанная на передаче мяча между тремя партнерами. Она выполняется без смены мест, со сменой мест игроками, а также с отвлекающими действиями.

«Стенка» – комбинация, состоящая из передач в одно касание между двумя или несколькими игроками. Эта комбинация запутывает соперника, ошеломляет его. В этом ее главное достоинство. Однако, несмотря на кажущуюся простоту, игра «в стенку» требует от игроков осмысленных и умелых действий. Суть комбинации вот в чем: игрок, на пути которого находится соперник, отдает мяч в сторону партнеру, который словно бы исполняет роль стенки. Быстро переместившись на свободное место, игрок получает от партнера ответную передачу в одно касание. При этом обратная передача в одно касание выполняется с таким расчетом, чтобы игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега.

Освоение этой комбинации можно начать с выполнения упражнений с пассивным сопротивлением партнеров. В качестве «соперника» на начальном этапе рекомендуется использовать какие-либо предметы, например стойки, флажки, камни. По мере освоения данного приема партнер, исполняющий роль соперника, должен действовать все более активно.

Скрестное движение – комбинация (она-же комбинация «стенка»), суть которой в том, что два партнера (один из которых владеет мячом) следуют навстречу друг другу чаще всего поперек поля. В момент пересечения их путей соперники затрудняются определить, кто не останется с мячом. Вот один из примеров такой комбинации. Розыгрыш стандартных положений – хорошая предпосылка для острых решений, заранее наигранных ходов и результативных атак. Например, на первом чемпионате мира по мини-футболу при розыгрыше угловых футболисты Венгрии и США часто использовали прострелы. А игроки сборных Бразилии и Голландии, выполняя штрафные вблизи ворот соперников, стремились их поразить сильным прицельным ударом. Значительная часть этих ударов была результативной. Подумать о вариантах таких розыгрышей стандартных положений.

Быстрый прорыв. Успешные взаимодействия игроков в мини-футболе очень часто завершаются быстрым прорывом или быстрой контратакой. Она применяется и тогда, когда соперники, увлекшись атакой, теряют мяч, не успев организовать оборону своих ворот. Этому способствует и отсутствие в мини футболе правила «вне игры». Условием успешного начала быстрого Прорыва является своевременный отрыв находящегося впереди игрока от соперника и точная передача ему на ход. Например, вратарь, овладев мячом, быстро посылает его вперед открывшемуся игроку, который устремляется с мячом к воротам соперников. На первом чемпионате мира быстрый прорыв наиболее успешно использовали игроки сборных Бразилии, США, Голландии.

ОТБОР МЯЧА ПОСРЕДСТВОМ СОГЛАСОВАННЫХ ДЕЙСТВИЙ

Отбор мяча посредством согласованных действий в мини-футболе выглядит как взаимостраховка игроков при защите своих ворот. Взаимостраховку необходимо использовать для оказания помощи партнерам, когда те по какой-либо причине оказались обыгранными соперниками. Используется взаимостраховка и в тех случаях, когда страхуется опасная зона перед воротами, например, если партнер уводится из зоны соперником. Отбор мяча посредством согласованных действий требует от игроков большого взаимопонимания, слаженности в игре. Освоение взаимостраховки рекомендуем проводить в такой последовательности: сначала два защитника играют против одного нападающего, затем три

защитника против одного нападающего, три защитника против двух нападающих, два защитника против двух нападающих, три против трех, четыре против четырех и, наконец, три против четырех.

ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Кто выбрали для себя амплуа вратаря, вероятно, уже поняли, что в мини-футболе стать хорошим стражем ворот – задача не из легких. Кроме специальной техники, вратарь должен обладать тактическими навыками. От его умелых тактических действий зависят успехи команды. К основным тактическим действиям вратаря относятся: выбор места в воротах, взаимодействие с защитниками, а также участие в организации атак своей команды. Для этого вратарь, овладев мячом, точно направляет его руками или ногами партнеру, находящемуся в выгодной позиции.

Выбор места в воротах. Вратарь не должен неподвижно стоять на линии ворот. По мере надобности он смещается в ту сторону, откуда может последовать удар. Какую же позицию можно считать наиболее оптимальной при обстреле ворот соперниками? Вратарь должен занять место на условной линии, делящей пополам угол, образованный мячом и обеими стойками ворот. При этом полезно переместиться вперед на полшага от линии ворот. Если же соперник с мячом вышел один на один с вратарем, последний обязан сократить угол обстрела, образованный мячом и стойками ворот. Для этого следует стремительно выйти навстречу сопернику. Выход из ворот надо сделать в тот момент, когда мяч посылается соперником себе на ход. Естественно, вратарь должен действовать решительно, не замедляя движения, не останавливаясь на полпути. В противном случае соперник легко обыграет вратаря и завершит прорыв ударом по воротам. Делая бросок, вратарь своим телом преграждает путь мячу.

Упражнения

1. **Правильная позиция.** Упражняются три игрока. Два из них, расположившись справа и слева от ворот, поочередно бьют по цели с расстояния 13–15 шагов. Задача вратаря – вовремя перемещаться в сторону того игрока, который должен нанести очередной удар.

2. **Игра на выходе.** Два игрока поочередно навешивают мяч в зону 6-метровой отметки. Сначала вратарь после выхода кулаком отбивает мяч подальше от ворот. Затем он выполняет это упражнение при пассивном сопротивлении одного из партнеров. После освоения этого приема упражнение выполняется с активным сопротивлением одного из занимающихся в роли нападающего.

3. **Прегради путь.** В 20 шагах от ворот встают три игрока с мячом. Они поочередно проходят к штрафной площади, стремясь войти с ним в ворота. Задача вратаря – уловить момент, выйти из ворот и преградить путь мячу. Ворота могут быть несколько уменьшены. Это можно сделать, поставив на линии ворот стойки.

Взаимодействие с защитниками – очень важный элемент тактических действий вратаря. Находясь позади всех игроков команды, страж ворот прекрасно видит наиболее уязвимые места и имеет возможность предугадать дальнейшие действия соперников. Вот почему ему вменяется в обязанность подсказывать партнерам, как лучше действовать.

Вратарь не только дает советы партнерам. Он всегда должен прийти на помощь партнеру, исправить его ошибку. При розыгрыше мяча вратарь часто выходит вперед и участвует в игре, исполняя роль «лишнего» полевого игрока. Вратарь, умеющий играть в поле, приносит большую пользу команде.

Велика также роль вратаря в случаях, когда соперник готовится пробить штрафной удар. На вратаря возлагается в этом случае руководство постановкой перед воротами стенки. (Стенка – это шеренга игроков, плотно прижавшихся друг к другу и обращенных лицом к мячу.) Сначала вратарь должен подать команду «Стенка!» и назвать того игрока, который закроет ближнюю от мяча стойку ворот. В тот же момент несколько партнеров быстро пристраиваются к нему со стороны дальней стойки. Количество игроков в стенке может

быть различным. Например, если штрафной (или свободный) удар производится против ворот, то целесообразно стенку построить из нескольких Игроков. Если же удар выполняется сбоку, то стенку «выстраивает» один футболист. Кроме того, стенкой можно закрыть и дальний угол ворот.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

1. Упражнения для развития стартовой скорости:

- ✓ По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.
- ✓ Эстафеты с элементами старта.
- ✓ Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.
- ✓ Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости: под уклон 3-5 градусов.

- ✓ Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.
- ✓ Бег прыжками.
- ✓ Эстафетный бег.
- ✓ Обводка препятствий (на скорость).
- ✓ Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.).
- ✓ То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать » и т.д.

3. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому

- ✓ Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).
- ✓ Бег с изменением направления (до 180 градусов).
- ✓ Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д.
- ✓ «Челночный бег»: 2x10, 3x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п.
- ✓ «Челночный бег », но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. (варианты).
- ✓ Бег с «тенью» (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.
- ✓ Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей:

Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) 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. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- ✓ Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- ✓ Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- ✓ Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.
- ✓ То же с отягощением.
- ✓ Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

- ✓ Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.
- ✓ Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.
- ✓ Разнообразные прыжки со скакалкой.
- ✓ Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами.
- ✓ Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).
- ✓ Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».
- ✓ 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 и ворота; удары на дальность.
- ✓ Толчки плечом партнера.
- ✓ Борьба за мяч.

Для вратарей

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

5. Упражнения для развития специальной выносливости.

- ✓ Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.
- ✓ Переменный бег (несколько повторений в серии).
- ✓ Кроссы с переменной скоростью.
- ✓ Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.
- ✓ Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
- ✓ Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей

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

6. Упражнения для развития ловкости

- ✓ Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°.
- ✓ Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.
- ✓ Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
- ✓ Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
- ✓ Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.
- ✓ Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

- ✓ Эстафеты с элементами акробатики.
- ✓ Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами » и др.
- ✓ Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180 °.

Для вратарей

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты 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. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Техническая и тактическая подготовка

Техника в футболе – это разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике.

Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола.

Упражнения с мячом

1. **Ведение мяча:** внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель; после остановок разными способами.
 2. **Жонглирование мячом:** одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрами); с чередованием «стопа - бедро» одной ногой; с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа - бедро - голова».
 3. **Прием (остановка) мяча:** катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы; летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.
- ✓ **Передачи мяча:** короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу

1. **Удары по неподвижному мячу:**
 - ✓ после прямолинейного бега;
 - ✓ после зигзагообразного бега;
 - ✓ после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
 - ✓ после имитации сопротивления партнера;
 - ✓ после реального сопротивления партнера (игра 1x1).
2. **Удары по движущемуся мячу:**
 - ✓ прямолинейное ведение и удар;
 - ✓ обводка стоек и удар;
 - ✓ обводка партнера и удар.
3. **Удары после приема мяча:**
 - ✓ после коротких, средних и длинных передач мяча;
 - ✓ после игры в стенку (короткую и длинную).

4. Удары в затрудненных условиях:

- ✓ по летящему мячу;
- ✓ из-под прессинга;
- ✓ в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры

Удары в реальной игре:

- ✓ завершение игровых эпизодов;
- ✓ штрафные и угловые удары.
- ✓ Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).
- ✓ Отбор мяча у соперника.
- ✓ Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре

Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.

1. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны.
2. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
3. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.
4. Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях.
5. Такими прежде всего являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего выше сказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принцип: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча.

Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях.

Начинать играть в футбол учащиеся должны малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема и особенно - на положении бьющей и опорной ног.

Ниже представлено краткое описание технических приемов, выполнение которых в тренировочных занятиях положительно сказывается на изменении уровня тактико-технических умений и специальной физической подготовленности.

Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом

1. **Перекатывание мяча подошвой** в движении, поочередно обеими ногами; далее - катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
2. **Перекатывание мяча то влево, то вправо** с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
3. **Перекатывание мяча назад и вперед** как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги. Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.
4. **«Увод» мяча от соперника** внешней стороной стопы. После этого - смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.
5. Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.
6. **Ведение мяча** правой и левой ногой. Вначале - внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом - внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.
7. **Удары** по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конус, маркер и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара - 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.
8. **Движение вперед:** поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений - продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.
9. **Перевод мяча** от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

Упражнения по освоению техники ведения мяча

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

1. **Движение по большому треугольнику** или четырехугольнику. Учащиеся должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.
2. Движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги - останавливают его стопой левой ноги.
3. **Эстафета** «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция - от 5 до 10 м, тренер-преподаватель формирует группы из 4-5 футболистов, продолжительность задания - 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.
4. Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.
5. Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.
6. **Покатить мяч вперед подъемом** и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
7. **Ведение мяча по зигзагообразной линии** с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

8. То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.
9. **Ведение мяча с обводкой** 4-5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.
10. **Изучение связки** «ведение - обводка - ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Изучение связки «ведение - обводка - удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3-5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
11. **Ведение мяча в ходьбе** попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.
12. **Ведение мяча** правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.
13. **Ведение мяча** внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения - усложнение задания: обмен мяча с партнером.
14. **Ведение мяча** по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8-10 м, с последующим ударом по воротам (их размер - высота 2 м, ширина 3-5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.
15. **Ведение мяча** в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.
16. **Ведение мяча** правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия. Пример такой группировки приведен ниже. Подъема левой ноги - останавливают его стопой правой ноги и т.д.

Учебное занятие (фрагмент)

Задача: освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема.

После разминки выполняется следующий блок упражнений:

- ✓ ведение мяча по прямой линии (15-20 м) в ходьбе - 2 повторения;
 - ✓ то же, но в медленном беге - 2 повторения;
 - ✓ то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями - 2 повторения;
 - ✓ то же, но в медленном беге по кругу - 2 повторения;
 - ✓ то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по кругу - 2 повторения;
 - ✓ то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по «восьмерке» - 2 повторения.
17. **Игровое упражнение 1х1 на малой площадке:** завести мяч в ворота, защищаемые партнером. Начинать упражнение в 6 м от ворот. По 5 повторений на каждую пару юных футболистов.
 18. Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6-7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.
 19. **Упражнения в парах:** передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.
 20. **Упражнения в парах.** Игрок накатывает своему партнеру мяч навстречу. Тот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5-7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2-4 повторений партнеры меняются местами.
 21. **Игра 3х3 на площадке 15 мх10 м** с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам. После этой игры - заключительная часть занятия.

Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами:

- 1) **Освоение техники ударов.** Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой ногой) в ворота шириной 1 м с дистанции 6 м с разбега в 2-3 м.
- 2) **Ведение мяча разными частями стопы** с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3-4 чел., один из них - ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20-30 с, до 10 серий.
22. Игровое упражнение 2x1 на площадке 10 мx5 м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью введений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен несколько раз побывать отбирающим.
23. Учебная игра. 2 тайма по 10 мин каждый, перерыв - 10 мин, размер игрового поля - 24 мx12 м, ворота - 1 мx1 м, мяч № 3, составы - три против троих или четыре против четверых без вратарей, замены не ограничены. После этого - «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре. Возможные упражнения: Передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Ведение мяча внешней стороной подъема

1. Ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку» и удар по воротам внешней стороной подъема.
2. Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.
3. Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.
4. Квадрат 4x4 игрока на площадке 20 мx20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом.
5. Ведение мяча стопой, попеременно накатывая мяч от носка к пятке и наоборот.

Изучение техники ударов по мячу

1. Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5-8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.
2. Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5-6 м внутренней стороной стопы.
3. В парах, расстояние 6-8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.
4. В тройках, на одной линии в 5-6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.
5. В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.
6. Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.
7. Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.
8. Удар с небольшого разбега низом и верхом.
9. Удар с расстояния 8-10 м по воротам.
10. Удар - передача мяча партнеру низом.
11. Удар - передача мяча партнеру верхом.
12. Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.
13. Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.
14. Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10-16 м (в зависимости от возраста).

Удары - передачи мяча

Передачи мяча

1. В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 35 м, в руках у одного - мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.
2. В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».
3. Игра 4х4 на площадке 10 мх10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.
4. Удары в маленькие ворота (1-2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4-6 м от места удара до ворот).
5. Ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих - зигзагообразно), передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.
6. В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.
7. Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 мх20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.
8. Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 м х10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.
9. Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.
10. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3-5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90° и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.
11. Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.
12. Игра двое против двоих на площадке 20 мх20 м - 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2-3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды - помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом стараться уйти от соперника

- и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.
13. Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7-8 м друг от друга. Мячи - у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3-4 повторений происходит смена партнеров.
 14. Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7-8 м друг от друга, мяч - у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняют на площадке 30 мх20 м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3-4 паса в этом задании.
 15. Квадрат 3х3 на площадке 15 мх15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4-5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победителя определяют по числу доставок мяча на бровку соперника.
 16. Игра 3х3 на площадке 12 мх12 м с четырьмя 1-метровыми воротами.
 17. Квадрат 3х3 без ограничения касаний на площадке 10 мх20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.
 18. Два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Передачи мяча партнеру разными способами, и остановка его подъемом стопы. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5-6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.
 19. Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4-6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5-7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем - попеременно левой и правой ногой.
 20. Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером.
 21. Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10-12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1-2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.
 22. Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.
 23. Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ногой и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого - разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ногой, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.
 24. Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее - рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.

25. Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.
26. Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

«Связки» технических приемов

1. Ведение - удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой - внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ногой. После ударов футболисты меняются местами.
2. Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7-8 м, игроки первой колонны - с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч - в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.
3. Передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.
4. Передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.
5. По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5-8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей».
6. Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.
7. Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру - ударом с рук внутренней частью подъема.
8. Квадраты 5х3 на площадке 20 мх20 м, количество касаний неограниченно.
9. Партнеры стоят на расстоянии 8-10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.
10. Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.
11. Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5-2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.
12. Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.

13. «Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8-10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кегли поставить на место.
14. Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).
15. Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.
16. Расстояние между двумя партнерами - 10-12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.
17. Игровое упражнение - двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока - перехватить мяч.
18. Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз - обратная передача. Одна минута работы - смена позиции.
19. Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы - смена позиции.
20. Передача мяча руками - обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы - смена позиции.

Обучение удару по мячу с полулета

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

1. Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.
2. Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов.
3. С расстояния 8-10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8-10 ударов в стенку или партнеру с полулета.
4. Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13-14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2-2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам.
5. Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7-8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема.
6. Группы по четыре игрока, в каждой - один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.
7. Два футболиста располагаются в 10-13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.
8. Два партнера стоят на расстоянии 8-10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом

серединой подъема.

9. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м.
10. Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).
11. Ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы).
12. Бросок мяча партнеру на голову - удар по мячу головой в руки бросающему мяч.
13. Ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны.
14. Пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180° и ударом пяткой отправляет мяч обратно.
15. Пас пяткой в движении. В 3-4 м впереди бьющего находится мяч, игрок по прямой двигается к нему и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение.
16. Два игрока; первый с мячом располагается в 5-6 м позади другого. Одновременно двигаются навстречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, тот бьет 3б пяткой себе за спину, партнер в движении принимает мяч и выполняет заданное тренером техническое действие.
17. Один игрок (или вратарь) становится в ворота (1 м высотой, 5 м шириной) и накатывает мяч низом бьющему, который с линии (10-12 м) наносит удар по катящемуся мячу. После 5 ударов каждой частью стопы (внутренней и внешней) футболисты меняются местами.
18. Подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продержаться мяч в воздухе как можно дольше.
19. В парах. Игроки стоят в 3-4 м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направляет мяч обратно.
20. Футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов.
21. Игра 4 на 4 игрока на площадке 20 мх20 м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата - удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч.
22. Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами.

Передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой.

1. Жонглирование мячом головой в парах.
2. Удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «провождает» мяч в полете.
3. Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в сторону партнера или в стенку (в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание.
4. Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически игроки меняются местами.
5. Игрок бежит по кругу. Партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Партнер с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Партнеры через

- 5-6 ударов меняются местами.
6. Игра 4 на 4 игрока в двое ворот, на площадках от 10 мх5 м до 20 мх10 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками.
 7. Упражнения в парах. Игроки стоят в 5-6 м лицом друг к другу. Один игрок накатывает мяч низом, а другой выполняет остановку мяча подошвой ранее описанным приемом. После остановки выполняет обратную передачу партнеру.
 8. Упражнение в парах. Расстояние между игроками - 5-6 м. Один игрок без мяча стоит к партнеру с мячом спиной. Владеющий мячом несильно накатывает мяч и подает сигнал. Партнер быстро поворачивается и выполняет прием - остановку мяча подошвой. После 3-5 повторений игроки меняются заданием.
 9. Три игрока, два из которых с мячами, образуют треугольник. Расстояние между футболистами - 7-8 м. Два игрока с мячом поочередно накатывают мяч по прямой линии от себя. Игрок без мяча, перемещаясь, останавливает мяч подошвой и посылает его обратно и сразу же открывается под следующего партнера. После 10 остановок игроки меняются местами. При выполнении данного приема тренер-преподаватель должен обращать внимание на возможные ошибки: **не рекомендуется** жестко (сильно) наступать на мяч, так как он может отскочить в сторону. Для исправления этой ошибки необходимо после остановки выполняющей прием ногой сделать шаг вперед, что позволит перенести массу тела на опорную ногу и не позволит мячу выскочить из-под подошвы.
 10. 13 футболистов сидят по разметке круга, а три игрока находятся в центре круга. Сидящие игроки передают мяч руками друг другу в руки, а трое, перемещаясь по кругу, пытаются перехватить мяч. Футболист, потерявший мяч в момент передачи, входит в центр круга. Перехвативший мяч идет на его место.
 11. Удар по мячу головой ранее изученным способом, в парах. Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьет. После пяти ударов партнеры меняются заданием.
 12. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии в 5-8 м. Один передает мяч низом мягким ударом серединой стопы. Останавливающий мяч игрок переносит массу тела на слегка согнутую в колене опорную ногу. При приближении мяча нога, останавливающая его, сгибается в коленном суставе, разворачивается носком наружу и слегка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, останавливая его. Принявший мяч таким же способом отправляет его партнеру.
 13. Ведение мяча на 10 м левым боком подошвой правой ноги, обратно - подошвой левой ноги правым боком.
 14. Ведение мяча в парах. Игрок ведет мяч, изменяя направление, партнер повторяет их без мяча. Периодически партнеры меняются местами.
 15. Упражнения в парах. Партнеры стоят в 7-8 м лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу тренера, игрок передает мяч партнеру, двигающемуся спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач - низом, далее верхом, с остановкой серединой подъема. Дистанция, на которой выполняется упражнение - 20 м; возвращаясь на исходные позиции, партнеры меняют свои действия - первый двигается спиной вперед, второй отдает ему пас.
 16. Мяч в руках, партнер стоит в 7-8 м. Набрасывание мяча верхом, сброс мяча ударом головой в прыжке - 5-6 ударов, партнеры меняются заданием. Мяч набрасывается в недодачу верхом. Партнер сгибает опорную ногу в колене, выносит ее вперед, разворачивая голеностоп, и внутренней стороной середины стопы возвращает мяч обратно. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу.
 17. Передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками - 5 м.
 18. Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер выпрыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После пяти повторений футболисты меняются местами.

19. Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер должен достать мяч махом - прямым подъемом попеременно правой и левой ноги.

**Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча
(формирование «чувства мяча»)**

1. **Подбросить мяч вверх** чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.
2. Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.
3. **Жонглирование мячом** серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.
4. **Два игрока ударом с рук** поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.
5. **Две колонны по 4 человека** располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливаются 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.
6. **Передачи мяча в парах**, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.
7. **Игра 4 на 4 игрока** на площадке 30 мх20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.
8. **Игрок подбрасывает мяч** вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы.
9. **Партнер набрасывает мяч влево** от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.
10. **Два игрока** находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3-4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.
11. **Два игрока** располагаются друг от друга на расстоянии 6-8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону.
12. **Два игрока** стоят на расстоянии 10-12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.
13. **Последовательные передачи.** Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата - от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.
14. **Ведение мяча в парах** с финтами «наступление подошвой на мяч», ведение - пас партнеру, обратный пас - прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении.
15. **Половина команды** - в центральном круге, половина - за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой.
16. **Мяч в руках** - бросок мяча верхом - удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом.
17. **Передача мяча верхом** - прием - сброс мяча грудью, и остановка его подошвой

попеременно, то правой, то левой ноги.

18. **Бросок мяча верхом**, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно. Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.
19. **Один игрок становится в ворота**, другой - в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.
20. **Передача мяча партнеру** верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.
21. **Единоборство в парах** (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.
22. **Жонглирование мячом**, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги.
23. **Игра 2 против 1**. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.
24. **Жонглирование мячом**, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.
25. **Игра 4 на 4 игрока** в двое ворот на площадке размером 30 мх20 м.

Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром

26. **Подбросить мяч руками** на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром.
27. **Бедром ударить по мячу** вверх, опускающийся мяч остановить бедром.
28. **Ударить по мячу прямым** подъемом, послав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром.
29. **Партнеры в парах** располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча.
30. **Прямым подъемом** ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнером 8-10 м.

Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов)

1. **Стоя с мячом на месте**, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.
2. **Стоя с мячом на месте**, выполнить этот же финт слитно.
3. **Стоя лицом в 2 м** от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.
4. **Медленно вести мяч** и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2-2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.
5. **То же задание**, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.
6. **Выполнить финт** против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.
7. **Игроки в составе от 1х1 до 4х4** выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.
8. **Игра 4 на 4 игрока** на площадке 30 мх20 м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.
9. **Игроки ведут мяч** по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты - в быстром.

10. **Ведение мяча** между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек - на средней скорости, у стойки - быстро.
11. **Футболисты в ходе ведения** выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.
12. **Футболисты в ходе ведения** мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника. Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5-6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх.
13. **Освоение техники ударов по мячу** внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой - внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами.
14. **Игра 3 на 3 игрока** на площадке размером 20 мх20 м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

Упражнения для обучения финту «Ложный замах на удар»

1. **Игрок ведет мяч на ориентир** (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2-3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).
2. **Два партнера:** один выполняет финт, другой имитирует отбор.
3. **Два партнера:** то же задание, но действуют футболисты более активно.
4. **В парах:** сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.
5. **Квадрат 5х3 м**, на площадке размером 20 мх20 м. Два тайма по 2-3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.
6. **Ведение мяча** различными способами на площадке 40 мх20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).
7. **Игра 4 на 4 игрока** на площадке 40 мх20 м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком

1. **Упражнение в парах.** Атакующий игрок - с мячом, обороняющийся игрок стремится отобрать мяч. По сигналу тренера игроки,двигающиеся по площадке, упираются плечом в плечо. Футболист, который отбирает мяч, должен выбрать момент, при котором у соперника тяжесть тела будет приходиться на дальнюю ногу. В этот момент необходимо выполнить толчок соперника плечом в плечо. Периодически партнеры меняются заданием.
2. **Это же упражнение** необходимо выполнить в движении во время медленного бега.
3. **В этом же упражнении** владеющий мячом противодействует отбору мяча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопернику.
4. **В парах.** Игрок 1 бросает мяч руками на грудь игроку 2, стоящему за линией штрафной площадки. Он сбрасывает мяч себе на ход и бьет по воротам.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча

1. Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует

его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации техникотактические действия.

2. **Два игрока**, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом.
3. **С линии ворот** защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему, и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата.
4. **Единоборство 1х1**. Два игрока - защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»

1. **Занимающиеся располагаются в 3-4 м** друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.
2. **Два игрока**, расстояние между которыми 5-6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.
3. **Два игрока** выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.
4. **Вбрасывание мяча** в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8-10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов.
5. **Два игрока** двигаются в противоположном направлении - один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

ПОДБОРКА УПРАЖНЕНИЙ

1-2 год обучения (класс)

возраст 9-10 лет

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижения: различные сочетания приставным, скрестным бегом с поворотами и различными остановками.

1. Удары по мячу ногами:

а) внутренней, средней, внешней частями подъема.

б) «щечкой» (внутренней стороной стопы).

в) удары по мячу ногами:

- ✓ неподвижному мячу,
- ✓ по катящемуся мячу,
- ✓ по «дробящему» мячу,
- ✓ по летящему мячу,

г) удары на точность и силу в цель:

- ✓ короткие передачи,
- ✓ средние передачи,
- ✓ длинные передачи (с 12- 13 лет).

д) остановки мяча

- ✓ на месте,
- ✓ после ведения,
- ✓ с движения в сопротивлении (с 12 – 13 лет).

2. Удары по мячу головой (мячи облегченные):

- ✓ серединой лба, боковой частью без прыжка.
- ✓ в прыжке,
- ✓ удары на точность: вниз, вверх, в стороны.
- ✓ на расстояние: короткие, средние, длинные.

3. Остановки мяча:

- ✓ ногой на месте: подошвой, «щечкой» (внутренней стороной стопы), катящегося мяча, опускающегося мяча (с 12-13 лет).
- ✓ ногой в движении: подошвой, «щечкой», катящегося, опускающегося (с 12- 13 лет), все эти элементы, но только с «уходом» (с 12- 13 лет).
- ✓ остановка бедром: на месте, с движения («уходом») (с 12- 13 лет),
- ✓ остановка грудью: на месте, с движения (с 12- 13 лет).

Все виды остановок с движения и с изменением направления передвижения желательно изучать с 12- 13 летнего возраста.

4. Ведение мяча:

- ✓ внутренней («щечкой») стороной стопы,
- ✓ серединой подъема,
- ✓ внешней частью подъема,
- ✓ носком,
- ✓ ведение мяча ранее изученными способами с изменением направления движения (с 12- 13 лет).

5. «Финты» обманные движения:

- ✓ «переступание»,
- ✓ «выпад»,
- ✓ с «наступанием» на мяч подошвой,
- ✓ с имитацией удара по мячу ногой,
- ✓ выполнение обманных движений:
- ✓ в единоборстве,
- ✓ с пассивным и активным сопротивлением (с 12- 13 лет).

6. Отбор мяча у соперника:

- ✓ при единоборстве,
- ✓ выбиванием,
- ✓ выпадом в широком шаге,
- ✓ в шпагате,
- ✓ в подкате.

7. Вбрасывание мяча:

- ✓ с места,
- ✓ с разбега,
- ✓ на точность,
- ✓ на дальность.

8. Техника игры вратаря:

- ✓ ловля 2-мя руками: сверху, снизу, с боку,
- ✓ ловля мяча с разной траекторией полета: в движении, в прыжке, в падении, на выходе из ворот.
- ✓ отбивание мяча: кулаками, пальцами, в прыжке и без прыжка, кулаком на выходе (с 11- 13 лет).
- ✓ перевод мяча через перекладину ладонями одной или двумя (с 11- 13 лет).
- ✓ бросок мяча одной рукой сверху, снизу: на точность, на дальность (с 12-13 лет).
- ✓ выбивание мяча ногой: с земли, с рук, на точность и дальность (с 12- 13 лет).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Тактика нападения:

а) индивидуальные действия:

- ✓ эффективное использование технических приемов,
- ✓ выбор позиции,
- ✓ своевременное занятие выгодной позиции.

б) групповые действия:

- ✓ взаимодействие с партнером,
- ✓ короткие и средние передачи,
- ✓ комбинации в парах,
- ✓ «стенка»,
- ✓ «скрещивание»,
- ✓ пропуск мяча,
- ✓ стандартные положения (с 11- 13 лет).

в) командные действия:

- ✓ выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте,
- ✓ расположение и взаимодействие игроков при фланговой атаке,
- ✓ через центр.

2. Тактика защиты

а) индивидуальные действия:

- ✓ закрывание соперника,
- ✓ давление на игрока, не владеющего мячом (с 12- 13 лет),
- ✓ перехват,
- ✓ давление на игрока, овладевающего мячом,
- ✓ предотвращение паса и удара по воротам (с 12-13 лет).

б) групповые действия:

- ✓ выбор правильной позиции,
- ✓ страховка партнера,
- ✓ противодействие «стенке»,
- ✓ противодействие «скрещиванию»,
- ✓ противодействие пропуску мяча,
- ✓ построение «стенки»,
- ✓ комбинации с участием вратаря.

в) командные действия:

- ✓ выполнение основных обязанностей и обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе;
- ✓ персональная защита (ознакомление и изучение);
- ✓ комбинированная защита (ознакомление и изучение);
- ✓ выбор позиции при атаке соперника флангом или через центр.

г) Тактика вратаря:

- ✓ организация и построение «стенки»;
- ✓ игра на выходах и ловля катящегося мяча;
- ✓ игра на выходах и ловля летящего мяча;
- ✓ указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- ✓ введение мяча в игру через свободного защитника от опеки.

3. Учебные игры:

- ✓ в неполных составах,
- ✓ в полных составах(11-11) (с 12- 13 лет).
- ✓ Тренировочные игры (с 12- 13 лет)
- ✓ Тренировочные игры (6-6) (7-7).

- ✓ В данном возрасте юные футболисты обладают слабой дифференциацией учебных тренировочных, календарных игр в полных составах рекомендуется проводить с 12 лет.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1) Физкультура и спорт в России.

2) Развитие футбола в России и за рубежом:

- ✓ текущая периодика,
- ✓ знакомство через литературу с зарубежными командами, успешно играющими в различных первенствах, кубках,
- ✓ современный футбол России.

3) Гигиенические знания и навыки:

- ✓ понятие о гигиене,
- ✓ личная гигиена,
- ✓ уход за кожей, волосом, ногтями, ногами,
- ✓ уход за полостью рта,
- ✓ сон.

4) Правила игры:

- ✓ общее ознакомление.

5) Основы методики обучения и тренировки:

- ✓ значение тренировки на организм.

6) Установка на игру и разбор игры (с 12- 13 лет).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общая физическая подготовка:

- ✓ элементы строевой подготовки: расчет на 1-й и 2-й, перестроения,
- ✓ общеразвивающие упражнения без предметов (ОРУ б-п): упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц рук, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц в сопротивлении (с 12- 13 лет).
- ✓ ОРУ с предметами: упражнения с набивными мячами (в соответствии возрасту), упражнения со скакалкой,
- ✓ Акробатика: кувырки простые вперед, назад,
- ✓ Подвижные игры. Направленность игр должна быть на развитие двигательной активности у детей.
- ✓ Легкоатлетические упражнения: бег 30 м на скорость, бег 300 м на скорость (с 12-13 лет),
- ✓ беговые упражнения, кросс до 1000 м., прыжки в длину с места (с 10-12 лет), тройной с места (с 10-12 лет), метание малого мяча в цель, многоскоки.

2. Специальная физическая подготовка.

- ✓ Упражнения на развитие быстроты и подвижности: рывки на 5-10 м из различных исходных положений, эстафеты с элементами старта, подвижные игры, стартовые рывки к мячу с последующим ведением (с 12-13 лет), стартовые рывки к мячу с ударами по воротам, стартовые рывки к мячу в сопротивлении.
- ✓ Упражнения на развитие дистанционной скорости: ускорение под горку, бег змейкой, бег с прыжками, эстафеты, подвижные игры.
- ✓ Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому: бег вперед и спиной вперед, бег с «тенью», «челночный бег»- 2- 10 м, 3- 10 м, 4- 5 м,
- ✓ **вратарь:** из стойки рывки на 5 м из положения присев на 2-3 м,
- ✓ упражнения для развития скоростно-силовых качеств:
- ✓ повторные беговые упражнения,
- ✓ повторные прыжковые упражнения,
- ✓ тоже с ведением мяча,

- ✓ кроссы с вариацией скорости.
- ✓ Упражнения для развития ловкости:
- ✓ прыжки с поворотами,
- ✓ жонглирование мячом,
- ✓ подвижные игры.

Вратарь:

- ✓ упражнение со скакалкой,
- ✓ акробатические элементы,
- ✓ подпрыгивание к высоко подвешенному мячу.

3-4 год обучения (класс)

ВОЗРАСТ 11-13 ЛЕТ

1. Теоретическая подготовка

- 1) Футбол в России. Регулярный обзор матчей премьер лиги и первого дивизиона. Правила игры углубленное изучение.
- 2) Правила игры подробное изучение.
- 3) Соблюдение правил безопасности на тренировках, играх, при отправлении на соревнования.
- 4) Установка на игру и разбор игры.
- 5) Основы методики тренировки и обучения.
- 6) Тактическая подготовка:
 - ✓ ознакомление с системами игры команд,
 - ✓ тактика в различных линиях.
- 7) Гигиена и врачебный контроль:
 - ✓ закаливание,
 - ✓ питьевой и питательный режим,
 - ✓ режим футболиста.
- 8) Врачебный контроль:
 - ✓ понятие о спортивной форме,
 - ✓ понятие о травматизме,
 - ✓ дневник самоконтроля.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. ОФП

- а) элементы строевых упражнений,
- б) упражнения без предметов.
- в) упражнения с предметами:
 - ✓ с набивным мячом,
 - ✓ со скакалкой,
 - ✓ с отягощениями,
 - ✓ в парах,
 - ✓ с мячами в движении, после кувырков, прыжков.
- г) **Акробатика:**
 - ✓ кувырки в группировке,
 - ✓ длинные кувырки,
 - ✓ акробатические связки простые, упрощенные,
 - ✓ с поворотами и переворотами.
- д) **Подвижные игры и эстафеты:**
 - ✓ на внимание,
 - ✓ на координацию,
 - ✓ в сопротивлении,
 - ✓ переноской груза (партнера).

е) Легкоатлетические упражнения:

- ✓ бег 30м. на скорость,
- ✓ бег 300-400м на скорость,
- ✓ кроссы до 3000м,
- ✓ бег би 12мин. (с14 лет)
- ✓ прыжки с места,
- ✓ 3-й,5-й,
- ✓ метание мяча,
- ✓ метание гранаты (с 16 лет).

ж) Спортивные игры.

з) Подвижные игры.

и) Плавание.

2. Специальная физическая подготовка

а) Упражнения для развития быстроты:

- ✓ бег с мячом 30м,
- ✓ рывки на 10-15м с мячом,
- ✓ бег из различного старта,
- ✓ эстафеты,
- ✓ рывки к мячу с последующим ударом,
- ✓ рывки к мячу с последующим ведением,

б) Упражнения для развития дистанционной скорости:

- ✓ ускорение под уклон,
- ✓ обводка стоек,
- ✓ бег прыжками,
- ✓ бег «фортлек»,
- ✓ подвижные игры.

в) Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому:

- ✓ чередование бега лицом-спиной-лицом-спиной вперед и т.д.,
- ✓ бег с изменением направления движения,
- ✓ бег «челнок»,
- ✓ выполнение технических элементов в быстром темпе (остановка мяча и ускорение в другую сторону, с последующим ударом по цели),

Вратарю:

- ✓ ускорение 5- 15м,
- ✓ старт из различных положений,
- ✓ ускорение на 2-3 м. с последующей ловлей мяча,
- ✓ упражнения в ловле мяча стоя в воротах,
- ✓ упражнения с теннисным мячом.

г) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- ✓ упражнения с отягощениями (от 40 до 70% от веса спортсмена),
- ✓ прыжки многоскоки с отягощениями (от40до70%от веса спортсмена),
- ✓ спрыгивание с высоты до80см. с последующим прыжком вверх и ускорением на 7-10м,
- ✓ беговые и прыжковые упражнения в гору и на песке,
- ✓ подвижные игры,
- ✓ броски набивного мяча,
- ✓ броски набивного мяча ногами (поочередно),
- ✓ борьба за мяч.

Вратарю:

- ✓ упражнения для кистей рук,

- ✓ броски мяча руками,
- ✓ ловля мячей бросаемых партнерами из разных сторон.

д) Упражнения для развития специальной выносливости:

- ✓ повторные беговые и прыжковые упражнения,
- ✓ кроссы с переменной скоростью (от 1500 до 2000м),
- ✓ ускорения с мячами с последующими ударами по воротам (удлиняя дистанцию),
- ✓ игры в уменьшенных составах,
- ✓ тренировочные игры с увеличением продолжительности игры,

Вратарю:

- ✓ ловля мяча после ударов 3-5 игроков последовательно.

е) Упражнения для развития ловкости:

- ✓ прыжки к высоко подвешенному мячу,
- ✓ «жонглирование» мячом,
- ✓ кувырки через плечо вперед-назад с последующей остановкой мяча,
- ✓ прыжки с поворотами на 90-180 градусов с последующей остановкой мяча,

Вратарю:

- ✓ доставание подвешенного мяча поочередно руками,
- ✓ прыжки с поворотами и ловлей брошенного мяча,
- ✓ акробатические упражнения.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Техника передвижения

- ✓ различные сочетания приёмов техники передвижения с техникой владения мячом,

2. Удары по мячу ногой:

а) удары по мячу правой и левой ногой,

- ✓ различными способами,
- ✓ различными направлениями,
- ✓ различной траекторией,
- ✓ различной скоростью,
- ✓ «резанные» удары по мячу,
- ✓ «резанные» удары на точность,
- ✓ с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара,
- ✓ удар на силу,
- ✓ удар на дальность.

б) удары по мячу головой:

- ✓ удары серединой лба,
- ✓ удары боковой частью лба,
- ✓ эти же удары, но в прыжке,
- ✓ эти же удары, но в падении,
- ✓ удары на точность,
- ✓ удары на силу,
- ✓ с оценкой тактической обстановки.

в) остановка мяча:

- ✓ остановка с поворотом на 90- 180° внутренней и внешней стороной стопы,
- ✓ подъёма,
- ✓ на скорости,
- ✓ головой,
- ✓ после остановки мяча вывод его удобную ударную позицию или для последующих действий.

г) ведение мяча:

- ✓ совершенствование всех способов ведения мяча,
- ✓ ускорение и обводка контролируя мяч,
- ✓ скорость ведения мяча.

д) обманные движения:

- ✓ «финт Зидана»,
- ✓ «финт Аршавина»,
- ✓ финт с уходом в право, лево,
- ✓ финт на остановку мяча,
- ✓ финт на удар по мячу,

е) отбор мяча:

- ✓ в выпаде,
- ✓ в подкате,
- ✓ толчком плечом в плечо,
- ✓ игровых ситуациях.

ж) вбрасывание мяча из-за боковой линии:

- ✓ на точность,
- ✓ на дальность.

Техника игры вратаря:

- ✓ все виды ловли мяча руками,
- ✓ все виды отбивания руками и ногами,
- ✓ переводы мяча стоя на месте,
- ✓ переводы мяча в движении,
- ✓ в падении с фазой полета,
- ✓ в падении без фазы полета,
- ✓ все виды ловли и отбивания мяча руками в падении,
- ✓ совершенствование ловли и отбивания мяча при игре на выходах,
- ✓ с падением в ноги,
- ✓ - действия вратаря на выходе из ворот против соперника владеющего мячом,
- ✓ - совершенствование бросков рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность,
- ✓ - игра полевым игроком.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Тактика игры в нападении:

а) индивидуальные действия:

- ✓ «открывание» для приема мяча,
- ✓ «открывание» для отвлечения соперника,
- ✓ создания численного превосходства на определенном участке поля,
- ✓ выбор правильной и рациональной позиции и приема мяча(позиционная игра).

б) групповые действия:

- ✓ взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач на ход,
- ✓ в ноги,
- ✓ в касание,
- ✓ смена флангов атаки с помощью выполнения длинных передач.

в) командные действия:

- ✓ организация быстрого нападения,
- ✓ позиционного нападения с учетом избранной тактической схеме,
- ✓ взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих,
- ✓ внутри линий,
- ✓ между линиями.

2. Тактика игры в защите.

а) индивидуальные действия:

- ✓ совершенствование «закрывания» игрока,
- ✓ совершенствование перехвата мяча,
- ✓ совершенствование отбора мяча,
- ✓ совершенствование единоборства.

б) групповые действия:

- ✓ совершенствование правильного выбора позиции и страховки партнера при организации противодействий атакующим комбинациям,
- ✓ создания численного превосходства в обороне,
- ✓ взаимодействие с партнерами при создании положения «вне игры»,
- ✓ выбор правильной позиции при стандартных ситуациях (угловой, штрафной, свободный удар).

в) командные действия:

- ✓ оборона против быстрого нападения,
- ✓ оборона против позиционного нападения,
- ✓ «персональная» защита,
- ✓ «зонная» защита,
- ✓ «комбинированная» защита,
- ✓ переход от обороны к атаке.

Тактика вратаря:

- ✓ правильный выбор места в воротах при игре на выходах и перехвате,
- ✓ определение момента для выхода из ворот и отбор мяча в ногах,
- ✓ определение момента для выхода из ворот при ловле мяча,
- ✓ руководство игрой партнеров по обороне,
- ✓ организация атаки при вводе мяча в игру.

3. Учебные и тренировочные игры:

- ✓ совершенствование умения распределять силы, сочетать направление двигательной активности и восстановления,
- ✓ совершенствование приобретенных индивидуальных действий во взаимодействии с партнерами,
- ✓ освоение групповых действий и командной игры,
- ✓ учить юношей внимательно следить за изменением игровой обстановки и правильно принимать решение во время игры.

В ходе любой игры тренер должен постоянно обращать внимание на правильность действий своих подопечных, как с мячом, так и без мяча.

5-6 год обучения (класс)

ВОЗРАСТ 13-15 ЛЕТ

1. Теория

- 1) Физическая культура и спорт в России.
- 2) Развитие футбола в России.
- 3) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 4) Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.
- 5) Морально-волевой облик российского спортсмена. Психологическая подготовка.
- 6) Правила игры. Организация и проведение соревнований.
- 7) Установка перед играми и разбор проведенных игр.
- 8) Места занятий. Оборудование и инвентарь.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- ✓ упражнения для рук плечевого пояса,
- ✓ упражнения для мышц шеи,
- ✓ упражнения для туловища,
- ✓ упражнения для ног.

Все выше перечисленные упражнения с сопротивлением партнера.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами:

- ✓ упражнения с набивными мячами (3-5 кг).
- ✓ упражнения с отягощениями (гантели, штанга -70% от веса занимающегося, со скакалкой, с малыми мячами.)
- ✓ акробатические упражнения и простейшие связки, кувырки различной дальности, стойки.

4. Подвижные игры и эстафеты.

С переноской груза, партнера, прыжками, метанием в цель, полоса гимнастических препятствий.

5. Легкоатлетические упражнения:

- ✓ беговые и прыжковые упражнения.
- ✓ кроссы от 1000 м до 3000 м, с учетом и без учета времени.
- ✓ прыжки в длину 3-ной и 5-ной,
- ✓ бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.
- ✓ бег от 6 минут до 12.
- ✓ метание мяча и гранаты в цель и на дальность.

6. Плавание на 25м, 50м

7. Спортивные игры: игры в ручной мяч, баскетбол, волейбол ногами, хоккей.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития быстроты

а) стартовой скорости:

- ✓ из различных исходных положений,
- ✓ подвижные игры.
- ✓ эстафеты,
- ✓ стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в сопротивлении и без,
- ✓ с последующим ведением и обводкой стоек и партнера.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости:

- ✓ ускорение под уклон 3-5°,
- ✓ бег змейкой,
- ✓ бег прыжками,
- ✓ переменный бег на дистанцию 100-150м (10-15м с максимальной скоростью, 10- 15м медленно и т.д.)
- ✓ подвижные игры.

3. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому:

- ✓ бег с быстрым изменением способа передвижения (обычный бег-бег спиной вперед).
- ✓ бег с изменением направления (до 180°) скорости,
- ✓ челночный бег 2-10м, 4-5м, 4-10м, 2-15м.
- ✓ бег с «тенью» (повторение движений партнера в быстром темпе),
- ✓ то же, но с ведением мяча,
- ✓ выполнение элементов техники и быстром темпе.

Вратарю:

- ✓ из стойки вратаря рывки на 5-15 м из ворот на перехват, прострел лягающего на различной высоте мяча. Эти же упражнения, но из положений приседа, седа, выпада, лежа.

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- ✓ подскоки и прыжки с отягощением (вес от 40 до 70% веса партнера),
- ✓ прыжки по ступенькам с максимальной скоростью,
- ✓ прыжки с высоты (до 80см) с последующим прыжком вверх и ускорением на 7-10м,
- ✓ беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору,
- ✓ на песке, опилках, в воде,
- ✓ удары на дальность,
- ✓ вбрасывание мяча на дальность руками,
- ✓ игровые упражнения.

Вратарю:

- ✓ упражнения для кистей рук,
- ✓ броски мяча (набивного и футбольного) на дальность,
- ✓ удары по мячу ногой на дальность.

5. Упражнения для развития специальной выносливости:

- ✓ повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.
- ✓ то же, но с ведением мяча,
- ✓ переменный бег (несколько повторений в серии),
- ✓ кроссы с переменной скоростью,
- ✓ увеличение длины рывка, количества повторений,
- ✓ игровые упражнения с мячом большой интенсивности,
- ✓ тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
- ✓ Вратарю:
- ✓ повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловли с отбиванием мяча,
- ✓ ловля мяча падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом тремя – пятью игроками.

5. Упражнения для развития ловкости

- ✓ выпрыгивание к высоко подвешенному мячу головой, ногой, руками.
- ✓ прыжки вверх доставая мяч с поворотом на 90-180°,
- ✓ парное ведение мяча,
- ✓ кувырки вперед, назад, в сторону через любое плечо,
- ✓ жонглирование мячом чередуя различными частями тела,
- ✓ подвижные игры: «салки мячом», «живая цель», «ловля парами».

Вратарю:

- ✓ ловля мячей подвешенных на различной высоте,
- ✓ акробатические связки изученные ранее,
- ✓ элементы акробатики с ловлей мяча.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения. Совершенствование различных приёмов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

1. Удары по мячу ногой:

- ✓ совершенствование ударов на точность (цель, ворота, движущийся партнер),
- ✓ умение соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета мяча,
- ✓ выполнять удары из трудных положений,
- ✓ учиться умению быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

2. Удары головой:

- ✓ совершенствование ударов по мячу головой особенно в прыжке,
- ✓ с сопротивлением,
- ✓ на точность.

3. Остановка мяча:

- ✓ овладение техническими приёмами остановок мяча,

- ✓ с наименьшей затратой времени,
- ✓ на высокой скорости,
- ✓ в единоборстве,
- ✓ с «уходом» от соперника в противоположенную сторону.

4. Ведение мяча:

- ✓ ведение мяча различными способами правой, левой ногами,
- ✓ то же, но на высокой скорости,
- ✓ то же, но с «финтами»,
- ✓ в единоборстве.

5. Обманные движения («финты»):

- ✓ работа над «любимым» обманным движением.

6. Отбор мяча:

- ✓ учиться предугадывать(определять) замысел соперника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и применять избранный способ.

7. Вбрасывание мяча:

- ✓ продолжать овладение техникой вбрасывания мяча, как на точность, так и на дальность броска.

8. Техника игры вратаря:

- ✓ совершенствовать технику ловли мяча,
- ✓ переводов и отбивания различных мячей находясь в воротах и на выходах,
- ✓ обращать внимание на быстроту реакции действий и движений,
- ✓ на амортизирующее движение кистей рук, предплечий при ловле мяча,
- ✓ то же только в падении,
- ✓ броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Тактика нападения:

а) Индивидуальные действия:

- ✓ работа над тактическими способностями и умением неожиданно «открываться»,
- ✓ целесообразностью ведения и обводки,
- ✓ рациональностью передач,
- ✓ эффективности ударов по воротам,
- ✓ умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

б) Групповые действия:

- ✓ учиться быстро организовывать атаки, выполняя различные передачи мяча,
- ✓ тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе атаки,
- ✓ создание численного перевеса за счет подключения полузащитников и крайних защитников,
- ✓ остроте действий при завершающей фазе атак.

в) Командные действия:

- ✓ умение действовать внутри линий и между линиями при организации атак,
- ✓ изучать и стараться играть по тактическим системам.

2. Тактика защиты:

а) индивидуальные действия:

- ✓ работа над тактическими действиями и умениями своевременное «закрывание», противодействие ведению, обводке, передачам, ударам по воротам,

б) Групповые действия:

- ✓ работать над слаженностью действий и взаимостраховки при атаке соперника,
- ✓ усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

в) Командные действия:

- ✓ уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам,
- ✓ работать над игрой по принципу комбинированной обороны.

г) Тактика вратаря:

- ✓ определять направление возможного удара,
- ✓ руководство игрой партнеров по обороне,
- ✓ учиться выбирать выгодную позицию, рационально применять технические приёмы,
- ✓ игра на выходах и быстрая организация атаки.

3. Учебные и тренировочные игры:

- ✓ переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

3.4.4. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ. РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Челночный бег; Бег 30 м (60 м, 100 м, 400 м, 500 м, 600 м, 800 м, 1000 м)
- 2) 6-ти минутный бег; 12-ти минутный бег.
- 3) Кросс 1000 м (2000 м, 3000 м)
- 4) Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.
- 5) Тройной прыжок с места и с разбега.
- 6) Многоскоки.
- 7) Пятикратный прыжок с места.
- 8) Метание малого мяча на дальность и в цель.
- 9) Метание гранаты с места и с разбега.
- 10) Толкание ядра.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

- 1) Гандбол
- 2) Баскетбол
- 3) Хоккей с мячом (по упрощенным правилам)

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

- 1) Передвижение на лыжах основными способами подъема, спуски, повороты, торможения.
- 2) Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 5 км на время.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные, круговые с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях элементов.

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. Колонна по 4 игрока, дистанция – 10 м. Два круга, в конце дистанции – конус. Зад.: 1– пропрыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки; 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Эстафета 3. В колоннах по 4 футболиста. Пробежать по узкому краю гимнастической скамейки, выполнить колесо, обежать конус слева, вернуться к скамейке и пролезть под ней, вернуться бегом в конец своей колонны. Колесо можно заменить прыжком с поворотом на 360° или кувырком вперед.

Эстафета 4. В колоннах по 6–8 футболистов. И.п. – сидя, руки сзади. Приподнять таз и по сигналу передвижение вперед в таком положении 5 м. Обратное – прыжками на одной ноге.

АКРОБАТИКА

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть.

1. Стойка на лопатках. И.п. – упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.

2. «Мост» из положения лежа на спине. И.п. лежа на спине, стопы незначительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

3. Кувырок вперед. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подняты к голове, локти прижаты к туловищу, а кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.

4. Комбинация. И.п. – упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка (о.с.). Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

5. Комбинация. Из упора присев – два кувырка вперед в группировку в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед лечь на спину, «мост», перекатом в сторону, прыжком упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках – ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами.

6. Кувырок назад. Упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову.

7. Кувырок назад в полушпагат. Из упора присев выполнить кувырок назад. Заканчивая кувырок, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено. Другая нога не опускается, а удерживается напряжением мышц спины. Прийти в упор стойка на колене. Свободную ногу не сгибать.

8. Комбинация. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с. Следить за правильным выполнением группировки.

9. Комбинация. Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать 5 с), перекатом вперед – упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с.

10. Комбинация. Упор присев. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх

прогнувшись, о.с. Стараться выполнять комбинацию слитно.

11. Из стойки ноги врозь наклоном назад – «мост». Техника выполнения. Стойка ноги врозь, руки вверх. Медленно прогибаясь назад, поставить руки на пол. Удерживать положение 5–6 с. Отталкиваясь руками, прийти в и.п. Стараться перенести ОЦТ на руки. Упражнение требует страховки.

12. Длинный кувырок. Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60–80 см от носков (впереди плеч). Оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке, закончить упражнение упором присев. Следить за тем, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

13. Комбинация. Из основной стойки – длинный кувырок вперед, выпрямиться (руки вверх), опуститься в «мост» (удерживать положение 5 с), лечь на спину, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, о.с. При выполнении «моста» необходима страховка. Опускаясь в «мост», голову не запрокидывать.

14. Переворот в сторону («колесо»). Из стойки лицом по направлению движения (руки вперед-вверх) сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется поворот, и опереться в пол одноименной рукой. Отталкиваясь одной ногой и выполняя мах другой, поставить вторую руку на расстоянии шага от первой. Отталкиваясь поочередно руками, выполнить стойку ноги врозь, вернуться в и.п. Упражнение выполнять в обе стороны. Ноги не сгибать, руки при выполнении стойки прямые.

15. Комбинация. И.п. – основная стойка. Поворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180°; поворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180°. В прыжке максимально выталкиваться вверх. Спину не сгибать. Отталкиваться двумя ногами.

16. Комбинация. И.п. – основная стойка. Поворот в левую сторону, длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 360°, поворот в правую сторону, прыжком упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 360°. Стараться выполнять в определенном ритме. При выполнении прыжка с поворотом следить за правильной группировкой рук. Спину не сгибать.

17. Комбинация. Из стойки ноги врозь – «мост» (удерживать положение 5 с), вернуться в и.п., поворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180°, поворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180°. Для усложнения упражнения прыжки выполняются с поворотом на 360°. Во время выполнения поворотов сильнее отталкиваться ногами.

18. Комбинация. И.п. – основная стойка. Удержание равновесия на одной ноге, руки в стороны. Выпад вперед, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, поворот в левую сторону, поворот в правую сторону. Равновесие – это удержание положения, в котором спортсмен стоит на одной ноге, наклоняясь вперед, поднимая и удерживая другую ногу сзади, руки в стороны. При выполнении равновесия свободную ногу удерживать за счет напряжения мышц спины. Стараться прогнуться. Свободную ногу поднимать как можно выше. Опорную ногу не сгибать. Для усложнения комбинации можно добавить стойку на лопатках или «мост».

19. Стойка на голове согнув ноги. Поставить на пол руки и голову по принципу равностороннего треугольника. Переносить массу тела на руки и голову, согнуть к груди сначала одну ногу, потом другую. Упражнение выполнять без отталкивания ногами. Удерживать положение 5–7 с. Для усложнения задания следует медленно выпрямить ноги и удерживать положение 3–5 с. При выполнении упражнения необходима страховка.

20. Комбинация. Из стойки на голове согнув ноги кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх ноги врозь, «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в

упор присев, выпрямиться в о.с. Следить за правильным выполнением группировки. При выполнении «моста» необходима страховка.

21. Комбинация. Из стойки ноги врозь – «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на голове согнув ноги, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Комбинацию выполнять слитно. При выполнении «моста» и стойки на голове страховать спортсмена.

22. Из упора присев – силой стойка на голове. Из упора присев, опираясь на голову и руки (принцип равностороннего треугольника), предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо перевести туловище в вертикальное положение, после чего поднять прямые ноги. Спина прямая. Носки оттянуты.

23. Комбинация. Из упора присев кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, силой – стойка на голове (удержать позу 5 с), кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Следить за правильным выполнением группировки.

24. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги. Стоя на маховой ноге, толчковую – вперед на носок, руки вверх ладонями вперед. Сделав выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной ноги толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть чуть вперед. Выполнение упражнения требует страховки. Начинать обучение данному движению можно у шведской стенки.

25. Комбинация. Стойка на руках махом одной ноги и толчком другой, «мост», выпрямиться, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. При выполнении стойки сильнее отталкиваться ногами. Первые два упражнения комбинации выполняются со страховкой.

26. Комбинация. И.п. – основная стойка. Длинный кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удержать положение 5 с), перекатом в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, ноги врозь, «мост», выпрямиться (стойка ноги врозь), стойка на руках махом одной и толчком другой ноги (удержать положение 5 с), закончить упражнение в о.с. Выполняя «мост», максимально прогибаться, переносить ОЦМ на руки. При выполнении «моста» и стойки на руках необходима страховка.

Упражнения на скамейке для воспитания равновесия

1. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок.

2. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.

3. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

4. Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногой.

5. Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.

6. Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, поворот на 180° на двух ногах, два шага назад, поворот на 180° на двух ногах. Для усложнения поворот выполняют на одной ноге.

7. Ходьба в приседе: а) на носках; б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки, спина прямая, вниз не смотреть; в) ходьба вперед до середины скамейки, прыжок с поворотом на 180°, ходьба спиной вперед.

8. Прыжок невысокий.

В программу тренировочных занятий необходимо включать строевые и общеразвивающие упражнения.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора основана на комплексе методов педагогического, психологического, медицинского и социального характера, позволяющая определить степень одаренности спортсмена к тому или иному виду спорта.

В настоящее время в ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели у юных футболистов: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации.

Игровой метод. Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (3х3, 6х6, 11х11 и т.д.), от размеров площадки и от выполнения различных установок (ограничение операций с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.).

Экспертный метод. Чем больше тренеров-экспертов будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее.

Можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий юного футболиста, но без каких-либо элементов техники игры. Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые неодинаковы у кандидатов, не скрывали основу их одаренности.

Некоторые качества и свойства личности можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами.

Оценки уровня игрового мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. **При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества,** необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах.

С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами футболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования:

- 1) **педагогические наблюдения,** позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;
- 2) **врачебные обследования,** дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;

3) **контрольные испытания**, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);

4) **методы оценки специальных способностей** (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);

5) **тесты**, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

В программу тестирования может быть включен и еще ряд достаточно эффективных показателей: скорость переработки информации, распределение внимания, точность реакции на движущийся объект и т.п.

Для успешного проведения отбора также необходимо: изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов; выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием в учебно-тренировочном процессе и игровой деятельности; применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся футболом, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор. Методика приема контрольных упражнений определяется требованиями Программы.

При определении перспективности спортсменов необходимо ориентироваться не только на наличие у него высоких потенциальных физических и психологических возможностей, но обязательно иметь в виду оценку способности его к мобилизации резервных возможностей, к эффективной реализации двигательного потенциала в экстремальных условиях - ответственных спортивных соревнованиях. Это говорит о том, что рекордные достижения требуют не только огромного труда, но и комплекса личностных качеств, помогающих спортсмену достичь высоких результатов в экстремальных условиях.

Наиболее значимыми факторами, влияющими на спортивные результаты и которые необходимо учитывать при отборе, являются: скоростно-силовые и координационные способности; наследуемые способности; морфофункциональные особенности; энергетические возможности спортсменов (их аэробная и анаэробная производительность). Из перечисленных факторов только наследуемые (генетически обусловленные) способности не подчиняются в целом педагогическому воздействию в процессе тренировки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «футбол» указаны в таблице №5:

Таблица №5

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

(прил.№4 приказа Минспорта России от 19.01.2018 №34 "ФССП по виду спорта "футбол")

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Запрещается использование при реализации Программы методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся. (ч.9 ст.13 273-ФЗ «Об образовании в РФ»)

В целях предупреждения нарушения здоровья, у обучающихся предусматриваются мероприятия:

- 1) диспансерное обследование не менее 1-го раза в год;
- 2) дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- 3) контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в залах, на стадионах, игровых площадках возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку обучающихся перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Проводить инструктаж по технике безопасности (ТБ).
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку руководителю Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводит тренер-преподаватель не реже двух раз в год – **в сентябре** (вводный) и **в январе** (повторный).

Для обучающихся, пропустивших инструктаж: по уважительной причине - в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий.

Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории Учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в Учреждение и т.д. (Инструкция №1).

Непосредственно перед каждым занятием по каждой дисциплине проводится промежуточный инструктаж (Инструкция №2), который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях; Кроме этого, в процессе реализации Программы проводятся следующие целевые инструктажи: по поведению во время организованных выездов (Инструкция №3), инструкция по правилам поведения во время массовых мероприятий (Инструкций №1.1)

Инструкция №1

Инструкция по технике безопасности для обучающихся

1. Общие правила поведения для обучающихся устанавливают нормы поведения в здании и на территории Учреждения. Обучающиеся должны бережно относиться к имуществу, уважать честь и достоинство других обучающихся и работников и выполнять правила внутреннего распорядка:
 - 1.1. Соблюдать расписание занятий, не опаздывать и не пропускать занятия без уважительной причины. В случае пропуска, предупредить тренера-преподавателя.
 - 1.2. Приходить в опрятной одежде, предназначенной для занятий, иметь сменную обувь.

- 1.3. Соблюдать чистоту в здании и на территории.
- 1.4. Беречь здание, оборудование и имущество.
- 1.5. Экономно расходовать электроэнергию и воду.
- 1.6. Соблюдать порядок и чистоту в раздевалке, туалете и других помещениях.
- 1.7. Принимать участие в коллективных творческих делах.
- 1.8. Уделять должное внимание своему здоровью и здоровью окружающих.

2. Всем обучающимся ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- 2.1. Использовать в речи нецензурную брань.
- 2.2. Наносить моральный и физический вред другим обучающимся.
- 2.3. Бегать вблизи оконных проемов и др. местах, не предназначенных для игр.
- 2.4. Играть в азартные игры (карты, лото и т.д.).
- 2.5. Приходить в нетрезвом состоянии, а также в состоянии наркотического или токсического опьянения. Курить в здании и на территории, приносить и распивать спиртные напитки (в том числе пиво), употреблять наркотические вещества.
- 2.6. Входить в здание Учреждения с большими сумками (предметами), с велосипедами, колясками, санками и т.п., а также в одежде, которая может испачкать одежду других посетителей, мебель и оборудование.
- 2.7. Приносить в Учреждение огнестрельное оружие, колющие, режущие и легко бьющиеся предметы, отравляющие, токсичные, ядовитые вещества и жидкости, бытовые газовые баллоны.
- 2.8. Пользоваться открытым огнём, пиротехническими устройствами (фейерверками, бенгальским огнём, петардами и т.п.).
- 2.9. Самовольно проникать в служебные и производственные помещения Учреждения;
- 2.10. Наносить ущерб помещениям и оборудованию Учреждения.
- 2.11. Наносить любые надписи в зале, фойе, туалетах и других помещениях.
- 2.12. Склаживать верхнюю одежду на стульях в вестибюлях 1-го и 2-го этажей.
- 2.13. Выносить имущество, оборудование и другие материальные ценности из помещений Учреждения.
- 2.14. Находиться в здании Учреждения в выходные и праздничные дни (в случае отсутствия плановых мероприятий, занятий).

3. Требования безопасности перед началом и во время занятий

- 3.1. Находиться в помещении только в присутствии педагога.
- 3.2. Соблюдать порядок и дисциплину во время занятий.
- 3.3. Не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения.
- 3.4. Поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.
- 3.5. При работе с острыми, режущими инструментами надо соблюдать инструкции по технике безопасности.
- 3.6. размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание.
- 3.7. при обнаружении каких-либо неисправностей в состоянии используемой техники, прекратить работу и поставить в известность педагога.

4. Правила поведения во время перерыва между занятиями

- 4.1. Обучающиеся обязаны использовать время перерыва для отдыха.
- 4.2. Во время перерывов (перемен) обучающимся запрещается:
 - 4.2.1. шуметь, мешать отдыхать другим, бегать по лестницам, вблизи оконных проёмов и в других местах, не приспособленных для игр;
 - 4.2.2. толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу для решения любого рода проблем;
 - 4.2.3. употреблять непристойные выражения и жесты в адрес любых лиц, запугивать, заниматься вымогательством.

- 4.2.4. производить любые действия, влекущие опасные последствия для окружающих
- 4.3. Во время перемен обучающимся не разрешается выходить из учреждения без разрешения педагога (тренера-преподавателя).

5. На территории образовательного учреждения

- 5.1. Запрещается курить и распивать спиртные напитки в Учреждении и на его территории.
- 5.2. Запрещается пользоваться осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.

6. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 6.1. При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет (спортивный зал) по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
- 6.2. В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.
- 6.3. При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику Учреждения.

7. Правила поведения детей и подростков в случае возникновения пожара

- 7.1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить педагогу.
- 7.2. При опасности пожара находиться возле педагога. Строго выполнять его распоряжения.
- 7.3. Не поддаваться панике. Действовать согласно указаниям работников Учреждения.
- 7.4. По команде педагога эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам.
- 7.5. При выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.
- 7.6. Старшеклассники должны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
- 7.7. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
- 7.8. **Внимание!** Без разрешения администрации и педагогических работников Учреждения обучающимся не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества. Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) обучающиеся обязаны немедленно сообщить работникам Учреждения.

8. Правила поведения детей и подростков по электробезопасности

- 8.1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети.
- 8.2. Отключение прибора производится в обратной последовательности. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
- 8.3. Перед включением проверьте исправность розетки сети, вилку и сетевой шнур на отсутствие нарушения изоляции.
- 8.4. Прежде чем включить аппарат внимательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации, и помните о мерах предосторожности:
- 8.5. Не загромождайте вентиляционные отверстия, они необходимы для предотвращения перегрева;
- 8.6. Во избежание несчастных случаев не включайте аппарат при снятом корпусе.
- 8.7. При прекращении подачи тока во время работы с электрооборудованием или в перерыве работы, отсоедините его от электросети.
- 8.8. **Запрещается** разбирать и производить самостоятельно ремонт самого оборудования, проводов, розеток и выключателей.
- 8.9. Не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него (может ударить током).
- 8.10. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой. В случае возгорания электроприборов немедленно сообщите педагогу и покиньте помещение.

9. Правила для детей и подростков по дорожно-транспортной безопасности:

Правила безопасности для обучающихся по пути движения и обратно

9.1. **Когда идете по улицам**, будьте осторожны, не торопитесь. Идите только по тротуару или обочине подальше от края дороги. Не выходите на проезжую часть улицы или дороги.

9.2. **Переходите дорогу** только в установленных местах, на регулируемых перекрестках на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдайте максимальную осторожность и внимательность. Даже при переходе на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны - может ехать нарушитель ПДД.

9.3. **Не выбегайте** на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.

9.4. **Переходите улицу** только по пешеходным переходам. При переходе дороги сначала посмотрите налево, а после перехода половины ширины дороги направо.

9.5. **Когда переходите улицу**, следите за сигналом светофора: **красный - СТОП** – все должны остановиться; **желтый - ВНИМАНИЕ** - ждите следующего сигнала; **зеленый – ИДИТЕ** - можно переходить улицу.

9.6. **Если не успели** закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.

9.7. **Не перебегайте** дорогу перед близко идущим транспортом - помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и вы рискуете попасть под колеса.

10. Действия при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство:

10.1. **Признаки**, которые могут указать на наличие взрывного устройства:

- наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изолянты;
- подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом;
- от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.

10.2. **Причины**, служащие поводом для опасения:

- нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета.

10.3. **Действия:**

- не трогать, не поднимать, не передвигать обнаруженный предмет!
- не пытаться самостоятельно разминировать взрывные устройства или переносить их в другое место!
- воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе мобильных телефонов вблизи данного предмета;
- немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете администрации Учреждения;
- зафиксировать время и место обнаружения подозрительного предмета;
- по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь, по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора).

10.4. **Действия администрации** при получении сообщения об обнаруженном предмете похожего на взрывное устройство:

- убедиться, что данный обнаруженный предмет по признакам указывает на взрывное устройство;
- по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора);

- немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы;
- необходимо организовать эвакуацию постоянного состава и учащихся из здания и территории Учреждения, минуя опасную зону, в безопасное место. Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.

Инструкция №1.1.

Правила поведения для обучающихся во время массовых мероприятий.

1. **Во время проведения соревнований, конкурсов, экскурсий, походов и т.д.** обучающийся должен находиться со своим педагогом и группой.
2. **Обучающиеся должны строго выполнять** все указания педагога при участии в массовых мероприятиях, избегать любых действий, которые могут быть опасны для собственной жизни и для жизни окружающих.
3. **Одежда и обувь должна соответствовать** предполагаемому мероприятию (соревнованию, конкурсу, экскурсии, походам).
4. **При возникновении чрезвычайной ситуации** немедленно покинуть Учреждение через ближайший выход.

Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным играм (футбол)

1. Общие требования безопасности

- 1.1. **К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются** лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. **При проведении занятий** должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. **При проведении занятий по спортивным и подвижным играм** возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - 1) травм при столкновениях;
 - 2) нарушениях правил проведения игры;
 - 3) при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. **Запрещается носить украшения** (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.
- 1.5. **Занятия по спортивным и подвижным играм должны** проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.6. **При проведении занятий по спортивным и подвижным играм** должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.7. **Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны** соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.8. **О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан** немедленно сообщить администрации ДЮСШ, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.9. **В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны** соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. **Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.** Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.2. **Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов** на полу или спортивной площадке.
- 2.3. **Провести разминку,** тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. **Начинать игру**, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- 3.2. **Строго выполнять правила** проведения подвижной игры.
- 3.3. **Избегать столкновений** с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. **При падениях необходимо сгруппироваться** во избежание получения травмы.
- 3.5. **Внимательно слушать и выполнять все команды** (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. **При возникновении неисправности** спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации ДЮСШ.
- 4.2. **Занятия продолжать только после устранения неисправности** или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.3. **При получении обучающимся травмы** немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ДЮСШ, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. **При возникновении пожара** в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации ДЮСШ и в ближайшую пожарную часть, **тренеру-преподавателю** приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. **Убрать** в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. **Провести влажную уборку** спортивного зала.
- 5.3. **Тщательно проветрить** спортивный зал.
- 5.4. **Снять спортивную одежду и спортивную обувь** и принять душ вымыть лицо и руки с мылом.

Инструкция №3

Инструктаж по технике безопасности во время организованных выездов

1. Перед началом движения
 - 1.1. Посадку в автобус и высадку из автобуса учащиеся осуществляют **ТОЛЬКО ПО КОМАНДЕ СОПРОВОЖДАЮЩЕГО** и в его присутствии, только в **БЕЗОПАСНЫХ** местах и после полной остановки автобуса.
 - 1.2. Посадка и высадка проводится спокойно, без толкотни, через открытую дверь автобуса.
 - 1.3. Каждый учащийся занимает отдельное пассажирское сиденье.
 - 1.4. Садиться по трое на двух сиденьях строжайше запрещается.
 - 1.5. Если учащегося укачивает в дороге, он должен занять место во втором ряду, ближе к первой двери автобуса и взять с собой полиэтиленовый пакет на случай рвоты.
 - 1.6. После посадки в автобус ученики могут положить свои сумки на багажные полки, находящиеся над пассажирскими сиденьями.
 - 1.7. **ВНИМАНИЕ!** Запрещается класть на багажные полки бутылки с напитками и другие тяжелые предметы – во время движения от тряски они могут сдвинуться, упасть с полки на голову ученика и травмировать его. Также не следует класть туда фотоаппараты и др. электронику – при падении они могут разбиться!
 - 1.8. Движение автобуса начинается только после того, как все обучающиеся сели на свои места и подняли ручки сидений и пристегнули ремни, а сопровождающие провели переключку.
 - 1.9. Во время движения все окна в автобусе должны быть закрыты, чтобы дети не высовывались при движении, что особенно опасно при обгоне или объезде транспортных средств; также запрещается высовываться во избежание попадания в глаза и лицо пыли, мелких камешков и других предметов, которые могут травмировать учащихся.

2. Во время движения обучающиеся должны:
 - 2.1. спокойно сидеть на своих местах;
 - 2.2. в том случае, если почувствовали приступ дурноты (подташнивает, кружится голова, потемнело в глазах) – СРОЧНО сообщить об этом сопровождающему, чтобы водитель остановил автобус; до остановки автобуса держать перед собой полиэтиленовый пакет;
 - 2.3. в случае, если захотели в туалет, сообщить об этом сопровождающему и спокойно дожидаться остановки автобуса для санитарной стоянки;
 - 2.4. во время экстренного торможения упереться руками и ногами в переднее кресло;
 - 2.5. в случае аварии четко выполнять инструкции водителя и сопровождающих, не поддаваться панике, покинуть автобус через ближайшую дверь, помогая при этом травмированным и младшим товарищам.
3. Во время движения учащимся запрещается:
 - 3.1. во избежание травм вставать с места, ходить по салону автобуса, вставать коленями на кресло, что бы поговорить с соседями сзади;
 - 3.2. громко разговаривать, кричать и ходить по салону автобуса, т.к. это отвлекает водителя от управления транспортным средством и может привести к аварии;
 - 3.3. бросать в салоне автобуса мусор, грызть семечки, оставлять пустые бутылки, фантики, очистки от фруктов и т.д.
 - 3.4. вставать с мест до полной остановки автобуса и без команды экскурсовода или сопровождающего.
4. По окончании поездки:
 - 4.1. По окончании поездки забрать все свои вещи из автобуса, в т.ч. и мусор (фантики, огрызки, пустые упаковки из-под снеков и пр.) и спокойно выйти из автобуса.
 - 4.2. При высадке из автобуса каждый учащийся должен переносить личные вещи (сумки, пакеты и т.п.) одной рукой, а другой при спуске по ступенькам держаться за поручень.
 - 4.3. Рюкзаки и сумки, носимые через плечо, учащиеся должны снять с плеч и взять в руки, чтобы не потерять равновесие и не травмировать других пассажиров.
 - 4.4. Выйдя из автобуса, отойти на безопасное расстояние.

VI. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее не только во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- 1) личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- 2) высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- 3) атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- 4) дружный коллектив;
- 5) система морального стимулирования;
- 6) наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- 1) торжественный прием в спортивную школу;
- 2) проводы выпускников;
- 3) просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- 4) регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- 5) проведение тематических праздников;
- 6) встречи со знаменитыми спортсменами;
- 7) тематические диспуты и беседы;
- 8) трудовые сборы и субботники;
- 9) оформление сайтов, стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Большое воспитательное воздействие на юных футболистов оказывает пребывание в спортивно-оздоровительном лагере или отряде, на учебном сборе, так как условия жизнедеятельности учащихся в корне изменяются. Отсутствие привычных факторов воздействия (семья, школа, товарищи, знакомые) приводит к тому, что тренер-преподаватель становится главным и зачастую единственным руководителем воспитательного процесса. Такая ситуация, естественно, откладывает на него серьезную ответственность. Появление в спортивно-оздоровительном лагере и на учебном сборе у юных футболистов большего количества свободного времени, чем в учебный период (если целенаправленно его не организовать), может привести к нежелательным явлениям в коллективе. Вот почему тренер-преподаватель заранее должен продумать план воспитательной работы на время пребывания учащихся в лагере, на сборе и во время учебного процесса.

План воспитательной работы должен содержать:

- 1) групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- 2) профессиональную ориентацию обучающихся;
- 3) научную, творческую, исследовательскую работу;

- 4) проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- 5) организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- 6) организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- 7) иные мероприятия.

План воспитательной работы разрабатывается для каждой группы на основании плана воспитательной работы Учреждения на текущий учебный год и отражает все мероприятия, проводимые в условиях Учреждения с обучающимися данной группы.

Рекомендуемая форма плана воспитательной работы тренера-преподавателя представлена в таблице №6.

Таблица №6

№ п.п.	Мероприятия	Участники, возраст	Дата и место проведения	Ответственный
1.	Групповая и индивидуальная работа с обучающимися			
1.1.				
...				
2.	Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий			
2.1.				
...				
3.	Организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта			
3.1.				
...				
4.	Организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой			
4.1.				
...				
5.	Участие в различных соревнованиях			
5.1.	Школьные			
...				
5.2.	Муниципальные			
...				
5.3.	Региональные			
....				
5.4.	Межрегиональные			
...				
5.5.	Всероссийские			
...				

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ

Таблица №7

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ для зачисления на 1 год обучения (1 класс)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	Бег на 1000 м (без учета времени)

**Комплекс контрольных упражнений
для оценки результатов освоения Программы
для зачисления с 3 года обучения (3 класса)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

5.2. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВ И (ИЛИ) ВОПРОСОВ ПО ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ, ОСВОЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ

Для промежуточной и итоговой аттестации:

Вопросы зачета:

Тема 1. История развития спорта и вида спорта.

- 1) История развития футбола в России и за рубежом.
- 2) Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу.
- 3) Спортивные биографии лучших российских футболистов. Всероссийские соревнования по футболу для детей. «Кожаный мяч», его история и значение для развития Российского футбола.
- 4) Международные соревнования для юношей. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы.
- 5) Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.
- 6) Россия - страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

- 7) Понятие «физическая культура».
- 8) Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины.
- 9) Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста.
- 10) Организация физкультурного движения в России.
- 11) Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышения спортивного мастерства.
- 12) Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры.
- 13) Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет.
- 14) Краткая характеристика развития футбола и спорта в районе и области

Тема 3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

- 15) Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- 16) Единая всероссийская спортивная классификация.
- 17) Федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП).
- 18) Правила по футболу.
- 19) Правила по мини-футболу.
- 20) Правила по пляжному футболу.
- 21) Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Тема 4. Умения и навыки гигиены.

- 22) Общее понятие о гигиене.
- 23) Личная гигиена: уход за кожей, за волосами, за ногтями, за полостью рта, за ногами, за волосами.
- 24) Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).
- 25) Гигиена сна.
- 26) Гигиена одежды и обуви.
- 27) Гигиена жилища и места занятий.
- 28) Гигиенические основы учёбы, занятий футболом, отдыха.
- 29) Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Тема 5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.

- 30) Режим дня.
- 31) Примерный распорядок дня юного спортсмена.
- 32) Основы закаливания организма.
- 33) Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
- 34) Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.
- 35) Самоконтроль.
- 36) Дневник самоконтроля.
- 37) Объективные и субъективные показатели.
- 38) Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.
- 39) Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков.

Тема 6. Основы здорового питания.

- 40) Особое значение питания для растущего организма.
- 41) Понятие об основном обмене.
- 42) Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста.
- 43) Суточные энергозатраты спортсмена.
- 44) Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия.
- 45) Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни спортсмена.
- 46) Калорийность пищевых веществ.
- 47) Суточные нормы питания.
- 48) Режим питания.
- 49) Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях.
- 50) Питьевой режим.

Тема 7. Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

- 51) Особенности травматизма в футболе.
- 52) Травматические повреждения, меры их профилактики.
- 53) Оказание первой помощи при несчастных случаях (ушиб, растяжение, вывих, перелом, ранение, утопление, засыпанному землёй, снегом, электротравмах, обмороке, попадании инородного тела в глаз, уши, рот и др.).
- 54) Техника безопасности.
- 55) Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.
- 56) Самомассаж: приемы и техника.
- 57) Страховка и самостраховка.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ:

1. Футбол.
2. Правила игры в футбол.
2. Мини-футбол.
4. Правила игры в мини-футбол.
5. Закаливание.
6. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
7. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Питание юного футболиста.
9. Развитие быстроты.
10. Развитие основных физических качеств юношей.
11. Развитие основных физических качеств девушек.
12. Утренняя гигиеническая гимнастика.
13. Физическая культура и физическое воспитание.

14. Физическое воспитание в семье.

15. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

ФУТБОЛЬНАЯ ВИКТОРИНА. ВОПРОСЫ

1. Какая страна считается родиной футбола?
2. Где был сыгран первый Кубок мира ФИФА?
3. Если игрок забивает в свои ворота, этот гол называется?
4. Сколько игроков одновременно находится на поле с обеих сторон?
5. Какая страна чаще всего и сколько раз выигрывала чемпионат мира?
6. Назовите размеры футбольных ворот?
7. Как расшифровывается аббревиатура УЕФА?
8. Если игрок за матч забил 3 мяча, то он оформил?
9. Сколько размеров футбольных мячей существует?
10. Как называется наивысшая индивидуальная награда для футболистов?
11. Какой клуб в XX ст. 5 раз подряд побеждал в Лиге Чемпионов?
12. Если игрок забил больше всех голов в соревновании, его называют?
13. Кто выиграл Кубок Мира ФИФА в 2018 году?
14. Лучшим бомбардиром в истории сборной Португалии является?
15. Автором самого сильного удара в футболе является?

ФУТБОЛЬНАЯ ВИКТОРИНА. ОТВЕТЫ

1. Англия.
2. Уругвай.
3. Автогол.
4. 22 игрока.
5. Бразилия (5 раз).
6. 32 м. на 2.44.
7. Союз европейских футбольных ассоциаций.
8. Хет-трик.
9. 5 размеров.
10. Золотой мяч.
11. Реал Мадрид (Испания).
12. Лучшим бомбардиром.
13. Франция.
14. Криштиану Роналду.
15. Халк.

ВИКТОРИНА «О РОССИЙСКОМ ФУТБОЛЕ». ВОПРОСЫ

1. В каком году была сформирована сборная СССР?
2. Клуб-победитель первого розыгрыша чемпионата СССР по футболу?
3. В каком году сборная СССР выиграла ЧЕ по футболу?
4. Какой советский голкипер является обладателем «золотого мяча»?
5. Назовите самую титулованную команду в истории советского и российского футбола?
6. В каком году был образован Российский футбольный союз?
7. Какое место заняла сборная России на ЕВРО-2008?
8. За какой английский клуб выступал Андрей Аршавин?
9. С каким тренером сборная России дошла до четвертьфинала Кубка мира 2018?
10. Как называется второй по силе футбольный дивизион России?
11. Какой российский клуб первым выиграл Кубок УЕФА, назовите год?
12. С какого года начали разыгрывать Суперкубок России?
13. Кто является лучшим бомбардиром в истории сборной РФ?
14. Автором самого быстрого мяча на ЕВРО-2004 стал?

15. Какую команду санкт-петербургский Zenit обыграл в финале Кубка УЕФА 2008?

ВИКТОРИНА «О РОССИЙСКОМ ФУТБОЛЕ». ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ:

1. 1924 год.
2. ФК Динамо Москва.
3. 1960 год.
4. Лев Яшин.
5. ФК Spartak Москва.
6. 1992 год.
7. Бронзовый призёр (3-е место).
8. Арсенал Лондон.
9. Станислав Черчесов.
10. Футбольная Национальная Лига (ФНЛ).
11. ФК ЦСКА Москва, 2005 год.
12. С 2003 года.
13. Александр Кержаков.
14. Дмитрий Кириченко.
15. ФК Рейнджерс (Шотландия).

5.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Зачисление детей для обучения по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

(п.8.10. СанПиН 2.4.4.3172-14)

Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта.

Для зачисления поступающим в Учреждение на 1-2 год обучения (1-2 класс) предлагается выполнить нормативы комплекса контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке указанные в таблице №7.

Для зачисления поступающих в Учреждение на 3-6 год обучения (3-6 класс) предлагается выполнить нормативы комплекса контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке указанные в таблице №8.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в апреле-мае по итогам каждого года обучения.

Итоговая аттестация обучающихся организуется по итогам завершения освоения образовательной Программы в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май).

Итоговая аттестация проводится по окончании освоения Программы (апрель-май).

Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся, начиная с 3 года обучения (3 класс), кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета Учреждения, при условии выполнения 75% контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической (технической) подготовке.

Примечания: 1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

для оценки результатов освоения Программы

Бег на дистанции 15 м, 30 м: Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером). Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы: И.п. – стойка ноги врозь, бросок производится двумя руками из-за головы.

Прыжок в длину с места: Выполняется однократный прыжок толчком двумя ногами. Результат засчитывается по части тела находящейся ближе к линии старта.

Тройной прыжок: По команде судьи спортсмен выходит на исходное положение и становится в метре от линии отталкивания. По команде «Вперед», спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и тот час же выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько это возможно, приземляется на обе ноги. Упражнение выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см.

Прыжок вверх с места со взмахом руками: Прыжок вверх с места выполняется так, в исходном положении ступни ставятся параллельно, толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях. Упражнение выполняется со взмахом рук вверх. Прыжок в высоту без взмаха рук. Прыжок вверх с места выполняется так, в исходном положении ступни ставятся параллельно, толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп, одновременного выпрямления обеих ног при отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях. Упражнение выполняется без взмаха рук.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Для полевых игроков: 1. Бег 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт

линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

2. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров (подростки 9-13 лет – с расстояния 11 метров), футболисты посылают мяч по воздуху в заданную зону ворот, разделённых по вертикали. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Выполняется по 3 удара каждой ногой любым способом. Учитываются суммы попаданий.

3. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору 2 метра. Мяч, упавший за пределами коридора не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Для вратарей. 1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырёх шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3м.

Для полевых игроков и вратарей (по общей физической подготовке):

1) **На скорость:** 1. Бег 30 м со старта. 2. Бег 60 м со старта. 3. Челночный бег 3x10 м

2) **Скоростно-силовые физические качества:** 4. Прыжок в длину с места. 5. Тройной прыжок. 6. Прыжок вверх с места со взмахом руками

3) **Выносливость:** 7. Бег на 1000 м.

Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:

1. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5x30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

3. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Для полевых игроков по технической подготовке:

1) Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

2) Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

3) Жонглирование мячом — выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей по технической подготовке:

1) Доставка подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

2) Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

3) Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список нормативных документов:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 №33660)
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196-ФЗ "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 №52831)
3. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 (ред. от 07.03.2019) "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 №30531)
4. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 №939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 №53679)
5. Приказ Минспорта России от 17.07.2017 №649 "О формировании номеров-кодов видов спорта и спортивных дисциплин, включаемых во Всероссийский реестр видов спорта"
6. Приказ Минспорта России от 19.01.2018 №34 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 09.02.2018 №49986)
7. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 №31522)
8. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 17.06.2019) "Об образовании в Российской Федерации".

9. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

6.2. Список литературы:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. Примерная программа спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Мини-футбол (Футзал), 2010 год.
2. Годик М.А., Борознов 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.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ – М.: Граница, 2008 – 272 с.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства Уч.-методич. пособие 2-е изд. М: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. Уч.-методич. пособие, 2-е изд. М:ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Чирва Б.Г. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие – М.: ТВТ Дивизион, 2006. –128 с.
8. Люкшинов Н.М.. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич.пособие, – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006– 432 с.
9. Кук Малькольм 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет; пер. с англ. Л. Захаровича. – М.: АСТ: Астрель, 2005г. – 128 с.
10. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра – Спорт, 2002 – 240с.
11. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. 2-е изд. М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
12. Селуянов В.Н., С.К.Сарсания, К.С. СарсанФизическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич.пособие/ ия. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
13. Чесно Ж. – Л., Ж. Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц. – М.: Спор Академ Пресс, 2002. 170 с.
14. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
15. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
16. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры». – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 112 с. (приложение к журналу Теория и практика футбола)
17. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с.

6.3. Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=vzCtZ9KBQCY> - Академия футбола. Урок №1. Жонглирование мячом.
- 2) <https://www.youtube.com/watch?v=5BXdCUu1OvE> - Академия футбола. Урок №2. Финты.
- 3) <https://www.youtube.com/watch?v=IzgyRPkAGf8> - Академия футбола. Урок №3. Обыгрыш и отбор мяча
- 4) <https://www.youtube.com/watch?v=gXC95dD5cGY> - Академия футбола. Урок №4. Передачи
- 5) <https://www.youtube.com/watch?v=qlXz-di-XNs> - Академия футбола. Урок №5. Разминка.

- 6) <https://www.youtube.com/watch?v=Mlht7RTr-uE> - Академия футбола. Урок №6. Финт Мэнтьюза
- 7) <https://www.youtube.com/watch?v=46AkvVMsGvI> - Академия футбола. Урок №8. Финт «Рональдо».
- 8) <https://www.youtube.com/watch?v=TK8PtTemy1Y> - Академия футбола. Урок №7. Финт «Ножницы». «Двойные ножницы»
- 9) <https://www.youtube.com/watch?v=1Hud3rwwCLg> - Академия футбола. Урок №9. Финт «Ривелино».
- 10) <https://www.youtube.com/watch?v=Dfd4GfsySfA> - Академия футбола. Урок №10. Финт «Эластико».
- 11) <https://www.youtube.com/watch?v=HADbj0r95Ow> - Академия футбола. Урок №11. Техничко-тактические связи.
- 12) <https://www.youtube.com/watch?v=5BXdCUu1OvE> - Академия футбола. Урок №12. Финты.
- 13) <https://www.youtube.com/watch?v=xicOuKIkKQw> – Виктор Вязовский. 1. Детский футбол. Обучение технике. Развитие гибкости.
- 14) <https://www.youtube.com/user/VideoTrainingVV/videos> - Виктор Вязовский. 2. Индивидуальная подготовка юных футболистов.
- 15) <https://www.youtube.com/watch?v=anPtsjJR1-A> – Виктор Вязовский. 3. Футбол тренировки. Методика организации занятий.
- 16) <https://www.youtube.com/watch?v=R0XEIkj5KIE> – Виктор Вязовский. 4. Игра в защите. Методика обучения «подкату».
- 17) <https://www.youtube.com/channel/UCOnGDVnsJ6WV5ap2caCnHEg> - Виктор Вязовский. 5. Техника удара внутренней частью подъема. Детали.
- 18) <https://www.youtube.com/watch?v=H7vMpEOtwAw> - Виктор Вязовский. 6. Организация и проведение учебных сборов
- 19) <https://www.youtube.com/watch?v=kuLwziGKCzI> - Виктор Вязовский. 7. Методика обучения удару 2.1
- 20) <https://www.youtube.com/watch?v=njOZ7ilv8Pg> - Виктор Вязовский. 8. Методика обучения удару. 2.2
- 21) <https://www.youtube.com/watch?v=gaZF12P13IO> - Виктор Вязовский. 10. Методика обучения удару 2.4.
- 22) <https://www.youtube.com/watch?v=UchTCGzYdGo> - Виктор Вязовский. 9. Методика обучения удару 2.3.
- 23) <https://www.youtube.com/watch?v=I3nKHxL8aAs> - Виктор Вязовский. 11. Методика обучения удару 2.5
- 24) <https://www.youtube.com/watch?v=C7GZXGd6dnY> - Виктор Вязовский. 12. Типичные ошибки при ударе подъемом
- 25) <https://www.youtube.com/watch?v=DG5QnbU6PaY> - Виктор Вязовский. 13. Презентация Монографии
- 26) https://www.youtube.com/watch?v=_p_L1lnXDcA - Виктор Вязовский. 14. Футбольная школа. Урок 1. Разбег.
- 27) <https://www.youtube.com/watch?v=bjhwCOWFvpE> - Виктор Вязовский. 15. Футбольная школа. Урок 2. Последний шаг.
- 28) <https://www.youtube.com/watch?v=Npl-Bcmnt1A> - Виктор Вязовский. 16. Футбольная школа. Урок 3. Точность удара.
- 29) <https://www.youtube.com/watch?v=9gG3hvc2rel> - Виктор Вязовский. 17. Футбольная школа. урок 4. Ударное движение.
- 30) <https://www.youtube.com/watch?v=lvns-8Os4Cs> - Виктор Вязовский. 18. Футбольная школа. Урок 5. Удар на силу и точность.

- 31) <https://www.youtube.com/watch?v=M2gOGZTuVhU> - Виктор Вязовский. 19. Футбольная школа. Урок 6.1. Обучаем "слабую" ногу.
- 32) <https://www.youtube.com/watch?v=NGkXmrpQFy8> - Виктор Вязовский. 20. Футбольная школа. Урок 6.2. Обучаем "слабую" ногу.
- 33) <https://www.youtube.com/watch?v=OmgxemC6G9A> – Виктор Вязовский. 21. Футбольная школа. Урок 7. Тренируем удар подъёмом
- 34) <https://www.youtube.com/watch?v=ICK0DRiLOPs> - Виктор Вязовский. 22. Футбольная школа. Урок 8. Cristiano Ronaldo. Анализ удара подъёмом.
- 35) <https://www.youtube.com/watch?v=y34mdW4ep80> - Виктор Вязовский. 23. Футбольная школа. Урок 9. Удар "недошаг"
- 36) <https://www.youtube.com/watch?v=3vGWT7nUfTU> - Виктор Вязовский. 24. Футбольная школа. Урок 10. Удар "голенью"
- 37) <https://www.youtube.com/watch?v=HADbj0r95Ow> - Виктор Вязовский. 25. Футбольная школа. Урок 11. Техничко-тактические связи 1.
- 38) https://www.youtube.com/watch?v=QB_vqXBTHcs - Виктор Вязовский. 26. Футбольная школа. Урок 12 (1). Методика обучения удару подъёмом.
- 39) https://www.youtube.com/watch?v=YHg5d_m-lbc - Виктор Вязовский. 30. Футбольная школа. Урок 13. Точность удара - главная задача начального этапа обучения
- 40) https://www.youtube.com/watch?v=brd_T9vxb9U - Виктор Вязовский. 32. Футбольная школа. Урок 14. Методика обучения дриблингу.
- 41) <https://www.youtube.com/watch?v=32crpZkZAWg> - Виктор Вязовский. 33. Футбольная школа. Урок 15.1. Пасированная передача 1
- 42) <https://www.youtube.com/watch?v=CUQKpjFTXTg> - Виктор Вязовский. 34. Футбольная школа. Урок 15.2 Пасированная передача 2
- 43) <https://www.youtube.com/watch?v=8d5WU-Iy5L8> - Виктор Вязовский. 35. Футбольная школа. Урок 15.3 Пасированная передача 3
- 44) <https://www.youtube.com/watch?v=atM1sP8f5No> - Виктор Вязовский. 36. Футбольная школа. Урок 16.1. Часть 1.1. Проводка
- 45) <https://www.youtube.com/watch?v=HsyEzuqgntI> - Виктор Вязовский. 37. Футбольная школа. Урок 16.
- 46) <https://www.youtube.com/watch?v=rblsuVVpdOM> - Виктор Вязовский. 38. Футбольная школа. Урок 17. Точка на мяче.
- 47) <https://www.youtube.com/watch?v=ye9FjnLUguU> - Виктор Вязовский. 39. Восстановление "пассира"
- 48) <https://www.youtube.com/watch?v=RYIvETbXG7Y> - Футбол технические качества.
- 49) <https://www.youtube.com/watch?v=3BC7BGcutFA> - Детский футбол технические навыки.
- 50) <https://www.youtube.com/watch?v=meJQAAGrDmk> - Футбол голландская система.
- 51) https://www.youtube.com/watch?v=5M_NWFqggUo - Контроль мяча.
- 52) https://www.youtube.com/watch?v=wxfFr_WeNIo - Как играть корпусом в борьбе за мяч и позицию | Единоборства в футболе (1 на 1)
- 53) https://www.youtube.com/watch?v=SmCrXt_99Iw - Главные ошибки в футболе которые должны знать все футболисты
- 54) https://www.youtube.com/watch?v=bwgbUCu_yk0 - Футбольные хитрости которые помогут тебе лучше играть в футбол
- 55) <https://www.youtube.com/watch?v=2EW4ki4QzNM> - Разоблачение "футбольных" финтов.
- 56) <https://www.youtube.com/watch?v=0QugalUnKM> - 101 упражнение с мячом для юных футболистов.
- 57) https://www.youtube.com/results?search_query=уроки+футбол – видео уроки по футболу.
- 58) <https://www.youtube.com/watch?v=sNKOh0bRMyk> - Обучение сильному удару. КАК БИТЬ ПУШКОЙ?

- 59) <https://www.youtube.com/watch?v=AHg1Js83PQ0> -5 легких финтов которых должны уметь все | learn 5 effective beginner match football skills
- 60) <https://www.youtube.com/watch?v=Q-fsdPTWJIU> - Рабочие и нерабочие финты в футболе! Часть 2
- 61) <https://www.youtube.com/watch?v=ZhtZwseYt3k> – упражнения для футболистов 7-9 лет
- 62) <https://www.youtube.com/watch?v=2BCZyufKDvg> – индивидуальная тренировка по футболу на технику (8-9 лет)
- 63) https://www.youtube.com/watch?v=WXE-QaS4q_I упражнения для футболистов 10-12 лет. Часть 1
- 64) <https://www.youtube.com/watch?v=fXsokmFgHQ4> - программа тренировки футболистов 11-14 лет FIFA
- 65) https://www.youtube.com/watch?v=sMRNX_30E4k - 10 лучших упражнений на пас. Тренировка От Иско «1001 ПАС» | FT Trainings | Футбольные упражнения
- 66) https://www.youtube.com/watch?v=r3N74fEe_R0 – финты в 11 лет
- 67) <https://www.youtube.com/watch?v=yAsu-m1h0Q4> - тренировка на координацию
- 68) <https://www.youtube.com/watch?v=ztTeI9rxK2U> - Аякс - лучшая футбольная школа 7-12 лет.avi
- 69) <https://www.youtube.com/watch?v=H9BXZZ8YDZA> - Школа футбольного мастерства Сергея Семака
- 70) <https://www.youtube.com/watch?v=FM95220tf7I> - Развитие гибкости, "динамическая сила"
- 71) <https://www.youtube.com/watch?v=anPtsjJR1-A> - Футбол тренировка. Методика организации занятий.
- 72) <http://www.minsport.gov.ru> - сайт Министерства спорта России
- 73) www.wada-ama.org - сайт ВАДА
- 74) <http://fedfootball76.ru/> - сайт РФСОО «Федерация футбола Ярославской области»
- 75) <http://www.yar-football.ru/> - сайт ГОО «Федерация футбола города Ярославля»
- 76) <http://www.yarregion.ru/depts/ddmfs/default.aspx> - сайт Департамента по физической культуре, спорту и молодежной политике Ярославской области.