

**Комитет по физической культуре и спорту Тверской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Тверской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по футболу»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» апреля 2023 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор ГБУ ДО «СШОР по футболу»
А.С. Булыгин
Приказ № 29/1-од от 28.04.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
по виду спорта «футбол»
(Базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 8-16 лет
Срок реализации программы: 9 лет

Автор-составитель:
Титкова Александра Сергеевна,
старший инструктор-методист

г. Тверь, 2023

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы	3
1.2. Цель, задачи и адресат дополнительной общеразвивающей программы	4
1.3. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы	4
II. Учебный план и содержание Программы	6
2.1. Годовой учебно-тренировочный план	6
2.2. Содержание Программы	6
III. Методическое обеспечение Программы	24
3.1. Рекомендации по организации образовательного процесса	24
3.2. План воспитательной работы	53
IV. Условия реализации Программы	54
4.1. Особенности реализации Программы	54
4.2. Материально-технические условия реализации Программы	55
4.3. Кадровое обеспечение Программы	57
4.4. Учебно-информационное обеспечение Программы	59
Приложения	61

I. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «футбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по дисциплине футбол на спортивно-оздоровительном этапе, предполагает освоение базовых знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих основу для освоения учебного материала. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, соответствует базовому уровню.

Футбол – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота команды соперника ногами или иными частями тела (кроме рук) большее, чем противоборствующая сторона, количество раз. В настоящее время футбол – один из самых популярных и массовых видов спорта в мире.

Футбольный матч состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними, после которого команды меняются воротами.

Перед началом матча производится жеребьевка в том или ином виде (подбрасывание монеты и т.п.). Команда, выигравшая жеребьевку, определяет, на какой половине поля она будет играть в первом тайме, а вторая производит начальный удар по мячу.

Во втором тайме команды меняются воротами, и начальный удар выполняет команда, выбиравшая ворота в первом тайме.

Матч проводится на поле с травяным или синтетическим покрытием.

В игре участвуют две команды, в каждой – от 7 до 11 человек, у каждого из которых – свое игровое амплуа.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья. Командная игра ставит перед обучающимися задачи социального развития, требует умений устанавливать контакты и осуществлять эффективные межличностные взаимодействия.

Программа разработана с учетом Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта от 26.05.2021 в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Актуальность Программы обусловлена основными направлениями Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, а также популярностью вида спорта «футбол» среди детей

и их родителей.

Кроме того, в современных реалиях жизни на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, все это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей. Подвижные игры с элементами спорта способствуют развитию двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости; позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество. В этой связи необходимо создать условия для того, чтобы ребенок имел возможность заниматься указанной активностью.

1.2. Целью Программы является создание условий для осуществления двигательной активности и развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма в процессе освоения основ вида спорта «футбол».

Программа решает следующие **задачи**:

- способствовать получению обучающимися основных (базовых) знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, вида спорта «футбол»;
- сформировать интерес к виду спорта «футбол»;
- способствовать физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- обучать подвижным играм, развивающим игровые возможности и одновременно физические качества;
- воспитать морально-волевые качества;
- сформировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

Адресат Программы: лица в возрасте от 8 до 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам (имеющие письменное разрешение врача).

1.3. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы.

Форма обучения по Программе – очная.

Сроки реализации Программы, возрастные границы лиц, проходящих обучение, и наполняемость групп указаны в таблице 1.

Таблица 1

Периоды обучения	Сроки реализации этапов Программы (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость групп (человек)
1 период	4	8-11	14-30
2 период	3	12-14	12-30
3 период	2	15-16	6-30

Примечание 1. Для зачисления в группы в периоды Программы лицо, желающее пройти обучение, должно достичь установленного возраста в течение календарного года зачисления в группы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

Примечание 2. Группы формируются с учетом требования: разница в возрасте не должна превышать в группах с контингентом обучающихся до 14 лет – 1 год, в группах с контингентом обучающихся старше 14 лет – 2 года.

Объем и режим реализации Программы установлены с учетом цели и задач Программы, возраста обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным периодам освоения Программы (Таблица 2).

Таблица 2

**Объем и режим реализации
дополнительной общеразвивающей программы по футболу**

Норматив	Спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки		
	1 период	2 период	3 период
Количество часов в неделю	3	4,5	6
Общее количество часов в год	126	189	252
Количество занятий в неделю	3	3	3

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО «СШОР по футболу» (далее – Учреждение) ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели (в астрономических часах). Продолжительность учебного часа определена в астрономических часах в целях обеспечения единообразия оплаты труда тренеров-преподавателей и преемственности программ, учитывая, что продолжительность учебного часа в дополнительных образовательных программах спортивной подготовки установлена в астрономических часах федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных спортивно-оздоровительных групп устанавливаются локальным нормативным актом Учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и должна составлять:

- в 1 периоде – 1 час;
- во 2 периоде – 1,5 часа;
- в 3 периоде – 2 часа.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические и практические мероприятия.

Типы занятий, используемые в учебно-тренировочном процессе при реализации Программы: теоретический, практический, комбинированный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

1) учебно-тренировочные занятия: по форме – групповые, индивидуальные, командные, смешанные; по содержанию – тематические и комплексные занятия, по построению – фронтальные и круговые тренировки, и иные.

2) спортивные соревнования: контрольные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня

подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны занимающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация педагогом приемов исполнения, показ наглядных материалов);
- практический (тренировочные упражнения).

II. Учебный план и содержание программы

2.1. Годовой учебно-тренировочный план формируется в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса и представлен в Приложении 1.

Учебно-тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе в Учреждении продолжается 42 недели и ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

2.2. Содержание программы и ожидаемые результаты.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки формируется соответственно возрастным физическим, физиологическим и психологическим особенностям спортсменов.

В основе программы лежит современный инновационный подход к подготовке футболистов, основанный на концепции сенситивных периодов развития и блоковом (модульном) принципе построения процесса обучения, рекомендованный к применению Российским футбольным союзом.

Процесс подготовки футболистов выстроен в последовательности «от главного – к второстепенному», «от простого – к сложному». В качестве основных структурных единиц Программы выступают блоки (модули), характеризующие направленность обучения и включающие в себя приоритетные и сопутствующие задачи по реализации видов подготовки.

Раздел **Введение** включает в себя следующие аспекты: инструктаж по охране труда и технике безопасности во время занятий футболом; правила поведения в спортивной зале, раздевалке, на стадионе, в образовательной организации; ознакомление с целями, задачами и содержанием программы; знакомство с группой и тренером-преподавателем; требования к экипировке, необходимой для занятий. В практической части занятий проводятся эстафеты или подвижные игры в целях обеспечения знакомства обучающихся и создания положительного эмоционального фона в группе.

Теоретическая подготовка в расписании занятий отдельно не предусмотрена и реализуется в ходе практических занятий. Теоретическая часть включает знакомство с историей возникновения и развития, а также правилами спортивной игры «футбол»; основы гигиены; понятие и преимущества здорового образа жизни; основы анатомии и физиологии человека в доступной и понятной для обучающихся форме; знакомство с

понятием олимпийского движения; понятиями команды и коллектива, мотивации и ответственности.

Раздел **Итоговое занятие** предполагает проведение открытых занятий или контрольных (учебных) игр, демонстрирующих качество освоения программного материала обучающимися.

Остальные разделы учебно-тренировочного плана представлены в виде тематических блоков, отражающих комплексную направленность учебно-тренировочного процесса в условиях создания игровых ситуаций.

Игровая деятельность футболиста заключается в принятии игровых решений и быстрого их выполнения.

Игровое решение футболиста зависит от следующих элементов.

Мяч: его местонахождение; кто осуществляет владение мячом.

Ворота: угроза собственным воротам со стороны соперника; или угроза воротам соперника со стороны команды, в которой футболист играет.

Соперники: их расположение на поле; владение или не владение мячом; угроза с их стороны; эффективность оборонительных или атакующих действий соперника.

Партнеры: их расположение на поле; владение или не владение мячом; угроза воротам соперника; эффективность оборонительных или атакующих действий.

Следовательно, при подборе тренировочных упражнений необходимо наличие в них именно этих четырех компонентов: мяч, ворота, соперники, партнеры.

Каждый блок Программы, как правило, направлен на решение одной главной тематической задачи по технической подготовке и 2-3 дополнительных задач по физической, тактической и психологической подготовке.

Необходимо отметить, что тематические блоки задают направление и приоритеты подготовки, ключевые умения и навыки, которыми должны овладеть спортсмены. Наполнение учебно-тренировочного процесса средствами обучения, конкретными упражнениями в соответствии с возрастными особенностями обучающихся – задача тренера-преподавателя, обусловленная его компетентностью и творческим потенциалом.

Решить задачи физической, технической, тактической и психологической подготовки предполагается интегрально за счет соразмерного сочетания методов упражнения и игры. При необходимости большей концентрации на каком-либо виде подготовки, задача решается в первой части учебно-тренировочного занятия подбором соответствующих упражнений.

При планировании нагрузок необходимо учитывать сенситивные периоды для развития физических качеств, определяющих результативность спортсмена в выбранном виде спорта (таблица 3).

Сенситивные периоды развития физических качеств (по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И.)

Физические качества	Возрастные периоды (лет)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота движений	7-9	7-9, 10-11, 13-14
Быстрота реагирования	7-14	7-13
Максимальная частота движений	4-6, 7-9	4-6, 7-9
Сила	13-14, 17-18	10-11, 16-17
Скоростно-силовые качества	14-15	9-12
Выносливость аэробная (общая)	8-9,10-11, 12-13, 14-15	9-10, 11-12
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16	9-12
Выносливость скоростная	после 12	после 12 лет
Гибкость	от 0 до 13-14	от 0 до 13-14
Координационные способности	7-11/12	7-11/12
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15	7-10, 13-15
Способность к динамическому равновесию	15	17
Способность к перестроению двигательных действий	7-11,13-14,15-16	7-11/12
Способность к ритму	7-13	7-11
Способность к расслаблению	10-11, 14-15	10-12, 14-15
Точность	10-11, 14-15	10-11, 14-15

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки футболистов предпочтение отдается игровым методам освоения материала, также активно используются словесный метод, показ и работа по образцу. Одновременно изучаются и совершенствуются приемы игры в игровых соревновательных упражнениях (в парах, тройках и т.д.), проводятся соревнования на точность ударов в ворота, на точность приема (остановки) мяча, на успешность ведения мяча и т.д.

В структуре учебно-тренировочных занятий следует применять различные эстафеты и игры.

Современные подходы к подготовке футболистов основываются на мнении, что рост начинающих спортсменов в выбранном виде спорта происходит в следующей последовательности: сначала игрок концентрируется на мяче; затем на мяче и воротах; далее на мяче, воротах, сопернике; на следующем этапе игрок способен концентрироваться на мяче, воротах, сопернике и партнере.

В этой связи *развитие* спортсмена в футболе проходит **четыре этапа**:

1. «МЯЧ».
2. «МЯЧ – ВОРОТА».
3. «МЯЧ – ВОРОТА – СОПЕРНИК».
4. «МЯЧ – ВОРОТА – СОПЕРНИК – ПАРТНЕР».

Характерные признаки детей, находящихся на этапе «Мяч»:

1. Хотят только владеть мячом и не понимают командной игры; не умеют играть в пас, не понимают групповых взаимодействий, бегают «кучей» за мячом;

2. Во время игры в футбол не замечают ни разметки, ни ворот, ни соперников, ни партнеров, стараются только добраться до мяча и ударить по нему ногой в любую сторону;

3. Часто отвлекаются во время упражнений и способны сохранять концентрацию внимания на очень короткое время; не знают футбольной терминологии, понимают только простые команды тренера-преподавателя.

Характерные признаки детей, находящихся на этапе «Мяч-ворота»:

1. Хотят только владеть мячом и не понимают командной игры;

2. Во время игры в футбол понимают, что есть цель – забить мяч в ворота;

3. Добравшись в игре до мяча, стараются осознанно овладеть мячом и создать условия для удара (выбрать позицию);

4. Не умеют играть в пас, не понимают групповых взаимодействий; понимают только очень простые правила при игре в футбол.

Характерные признаки детей, находящихся на этапе «Мяч-ворота-соперник»:

1. Не понимают командной игры, в большинстве ситуаций действуют индивидуально;

2. Во время игры в футбол различают соперников и партнеров: не отбирают мяч у партнеров, вступают в единоборства с соперниками;

3. Оказавшись в игре перед соперником, владеющим мячом, сближаются и вступают в отбор (проявляют индивидуальные тактические действия в обороне – сокращение пространства);

4. Не умеют осуществлять групповые и командные взаимодействия в игре;

5. Понимают основные функции игроков обороны и атаки.

Характерные признаки детей, находящихся на этапе «Мяч-ворота-соперник-партнер»:

1. В игре действуют не только индивидуально, но и играют в пас с партнером при ведении атакующих действий;

2. Умеют взаимодействовать в малых группах (парах) во время игр;

3. Во время игры в футбол осуществляют взаимодействия между линиями; знают основные функции игроков трёх линий: защитников, полузащитников и нападающих;

4. Понимают основы командных атакующих взаимодействий (понятия «глубина» и «ширина») при игре 4х4 (расстановка 1-2-1).

Исходя из вышеизложенного, процесс обучения футболу на спортивно-оздоровительном этапе должен происходить последовательно в соответствии с чувствительными периодами и этапами развития спортсмена.

В первом периоде Программы (рассчитанном на категорию обучающихся 8-11 лет) в области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость освоения многообразных подготовительных упражнений и использование большого числа подвижных игр, эстафет, упражнений с предметами и без и т.п., большое внимание уделяется общей физической подготовке.

Во **втором периоде Программы** (рассчитанном на категорию обучающихся 12-14 лет) сохраняется упор на освоение подготовительных упражнений, однако важность создания игровых ситуаций в обучении становится наиболее актуальной задачей. Важно освоить большой арсенал технических приемов, научиться владению мячом.

Любое игровое упражнение направлено на то, чтобы создать реальную игровую ситуацию. Реальная игровая ситуация возможна только тогда, когда одновременно присутствуют следующие элементы:

- Мяч,
- Ворота,
- Соперник (соперники),
- Партнер (партнеры).

При отсутствии хотя бы одного элемента ситуация становится неигровой.

В **третьем периоде Программы** (рассчитанном на категорию обучающихся 15-16 лет) учебно-тренировочный процесс имеет своей целью освоение тактических атакующих и оборонительных действий с учетом соблюдения условия создания игровых ситуаций. Осваиваются основы групповой тактики ведения спортивной игры. Кроме того, продолжается совершенствование технических приемов (ведение мяча, финты, удары, остановка мяча и т.п). Максимальное количество упражнений выполняются с мячом, используются игры в малых составах.

Содержание обучения составляет освоение тематических блоков подготовки в соответствии с этапами развития футболистов, особенностями спортивной игры, а также целями и задачами Программы (таблица 4).

Таблица 4

Направленность учебно-тренировочного процесса в соответствии с периодами обучения

1 период				2 период			3 период	
1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год
этап «Мяч»		этап «Мяч-ворота»		этап «Мяч-ворота-соперник»	этап «Мяч-ворота-соперник-партнер»		этап «Мяч-ворота-соперник-партнер» (групповая тактика ведения игры)	

Каждый период обучения футболиста предполагает освоение нескольких тематических блоков (модулей).

Этап «мяч» включает в себя два тематических блока, направленных на освоение техник передвижения и ведения мяча (рисунок 1). Данные тематические блоки подготовки в совокупности с общей физической подготовкой осваиваются в первые два года обучения в первом периоде Программы.

Рисунок 1.

Этап «мяч»

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ				
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1	<ul style="list-style-type: none"> • Бег • Прыжки • Остановки • Повороты 	-	<ul style="list-style-type: none"> • Общая ловкость • Координация • Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Эстафеты • Игра «Зеркало» • Игра «Минное поле» • Игра «Паровозик» • Игра «Домики»
ТЕХНИКА ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ				
БЛОК 2	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча «в шаге» • Ведение мяча на скорости • Ведение мяча с изменением направления 	-	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Догонялки» • Игра «Минное поле» с ведением мяча • Игра «Замри-отомри» • Игра «Охотники» • Игра 1x1 - «Пересечение линии»
ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ МЯЧА				

На этапе «мяч-ворота» предполагается освоение следующих блоков: техника передвижения, ведение мяча и развороты, удары (рисунок 2). Учебно-тренировочный процесс, направленный на освоение данного материала, осуществляется в течение третьего и четвертого годов обучения в первом периоде Программы.

Рисунок 2

Этап «мяч-ворота»

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1	<ul style="list-style-type: none"> • Бег. • Прыжки. • Остановки. • Повороты. 	—	<ul style="list-style-type: none"> • Общая ловкость • Координация • Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Волки-зайцы» • Игра «Змейка» • Игра «Цепочка» • Упражнения на частоту в виде эстафет • Круговая тренировка – упражнения на станциях
ТЕХНИКА ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ				
БЛОК 2	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча «в шаге». • Ведение мяча на скорости. • Ведение мяча с изменением направления. • Разворот подошвой. • Разворот внешней стороной стопы. • Разворот внутренней стороной стопы. 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в атаке. 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Домики» • Игра «Светофор» • Игра «Кто последний?» • Игра «Догонялки» вокруг конусов • Игра 1x1 - «Взятие линии»
ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И РАЗВОРОТЫ				
БЛОК 3	<ul style="list-style-type: none"> • Удар средней частью подъёма. • Удар внутренней стороной стопы. 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в атаке. • Выбор позиции 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Вышибалы» • Игра 1x1 - «Снайпер» • Игра 1x1 - «Перестрелка» • Старты с ударом по воротам • Игра 1x1 в 2 малых ворот
ТЕХНИКА УДАР				

Обучение на этапе «мяч-ворота-соперник» определено блоками: ведение и финты, отбор мяча, удары (рисунок 3). С освоение этого этапа начинается второй период обучения Программы. Указанные три блока подготовки осваиваются на первом году обучения во втором периоде.

Этап «мяч-ворота-соперник»

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ				
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия в атаке 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> Игра 1x1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику Игра 1x1 - «Взятие линии» - боком к сопернику Игра 1x1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику Игра 1x1 в 2 малых ворот Игра 1x1 с разными заданиями
ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ				
БЛОК 2	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча ударом ногой Отбор мяча остановкой ногой Отбор мяча толчком плечо в плечо 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам. 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> Игра 1x1 - «Взятие линии» Игра 1x1 в 2 малых ворот Игра 1x1 с разными заданиями Игровое упражнение 1 + вратарь x 1 – лицом к нападающему Игровое упражнение 1 + вратарь x 1 – сбоку от нападающего
ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА				
БЛОК 3	<ul style="list-style-type: none"> Удар средней частью подъёма Удар внутренней частью подъёма Удар внешней частью подъёма Удар внутренней стороной стопы 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия в атаке. Выбор позиции 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> Игра 1x1 в 2 малых ворот с 2 зонами Игра 1x1 в 4 малых ворот с 2 зонами Старты 1x1 с ударом по воротам Игровое упражнение 1x1+вратарь Игровое упражнение 1x1 + 2 вратаря
ТЕХНИКА УДАР				

Этап «мяч-ворота-соперник-партнер», в свою очередь включает в себя 6 блоков: передача мяча, остановка (прием) мяча, ведение и финты, отбор мяча, удары, игра головой (рисунок 4). Первые три блока подлежат освоению на втором году обучения, а оставшиеся три блока – на третьем году обучения во втором периоде Программы.

Этап «мяч-ворота-соперник-партнер»

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ				
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
		ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1	<ul style="list-style-type: none"> Передача мяча: <ul style="list-style-type: none"> - внутренней стороной стопы, - средней частью подъёма, - внутренней частью подъёма, - внешней стороной стопы 	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия в атаке в парах Открывание Создание и использование пространства 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> Игра 1x1 – передачи на точность Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями Игровое упражнение 2x1 Игровое упражнение 2x2 с разными заданиями Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот
ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧА МЯЧА				
БЛОК 2	<ul style="list-style-type: none"> Остановка мяча ногой Остановка мяча туловищем Остановка мяча головой 	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия в атаке в парах Открывание Создание и использование пространства 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> Игра 1x1 – приём мяча с уходом в сторону Игровое упражнение 2x1 Игровое упражнение 4x2 (2x2x2) Игра 1x1 – «теннисбол» Игра 2x2 – «теннисбол»
ТЕХНИКА ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА				
БЛОК 3	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча «в шаге» Ведение мяча на скорости Ведение мяча с изменением направления Финты лицом к сопернику Финты боком к сопернику Финты спиной к сопернику 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия в атаке Групповые взаимодействия в атаке в парах 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> Игра 1x1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику Игра 1x1 - «Взятие линии» - боком к сопернику Игра 1x1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями Игровое упражнение 2x2 – «Взятие линии»
ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ				
БЛОК 4	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча ударом ногой Отбор мяча остановкой ногой Отбор мяча толчком плечо в плечо 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне в парах. Противодействие ведению, финтам, ударам. 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 2x1 - «Взятие линии» Игровое упражнение 2x2 - «Взятие линии» Игровое упражнение 2x1 в 3 малых ворот Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот Игровое упражнение 2 + вратарь x 2
ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА				
БЛОК 5	<ul style="list-style-type: none"> Удар средней частью подъёма Удар внутренней частью подъёма Удар внешней частью подъёма Удар внутренней стороной стопы 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах Открывание Выбор позиции 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> Игра 1x1 в 2 малых ворот Игровое упражнение 2x1 в 3 малых ворот Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот с 2 зонами Игра 2 x вратарь Игровое упражнение 2 x 1 + вратарь
ТЕХНИКА УДАР				
БЛОК 6	<ul style="list-style-type: none"> Удар головой Остановка мяча головой 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия в атаке Групповые взаимодействия в атаке в парах Создание и использование пространства 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> Игра 1x1 – попасть в конус Игра 1x1 – пас головой партнёру Передачи головой в тройках Игровое упражнение 2x1 – удары головой Игра 1x1 – удары головой Игра 2x2 – удары головой
ТЕХНИКА ИГРА ГОЛОВОЙ				

Структура тематических блоков третьего периода обучения представлена на рисунке 5. Первые четыре блока подлежат освоению на первом году обучения периода Программы, оставшиеся четыре блока – на втором году обучения.

Рисунок 5

Третий период обучения

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ				
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРИОРИТЕТ – РАЗВИТИЕ)	
БЛОК 1. ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ И ФИНТЫ	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1×1.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Координация и ловкость Дистанционная скорость	1. Обводка стоек 2. Игра 1×1 «взятие линии» 3. Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии» 4. Игровое упражнение 8×8 «взятие линии» в трёх зонах 5. Игра 8×8 «взятие линии»
БЛОК 2. ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Координация и ловкость. Стартовая скорость.	1. Ускорения 1×1 с ударом по воротам 2. Квадраты 3×2 3. Игра 1×1 в двое малых ворот 4. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот 5. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот 6. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря
БЛОК 3. ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Открытие, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот 2. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») 3. Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых ворот 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря
БЛОК 4. ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧА	Передача мяча. Остановка мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами 2. Квадраты 3×2 3. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») 4. Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот 5. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
БЛОК 5. ТЕХНИКА ОСТАНОВКА МЯЧА	Остановка мяча. Передача мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Передачи мяча в парах 2. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4) 3. Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот 4. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
БЛОК 6. ТЕХНИКА УДАР	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Ускорения 1×1 с ударом по воротам 2. Игра 1×1 в двое ворот 3. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3 × 3+2 вратаря в двое ворот 4. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей 5. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря
БЛОК 7. ТЕХНИКА ИГРА ГОЛОВОЙ	Удар головой. Остановка мяча головой. Передача мяча головой.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Комплексы упражнений с подвешенным мячом 2. Комплексы упражнений в малых группах 3. Теннисбол 4. Игра 8×8 с фланговыми зонами
БЛОК 8. ТЕХНИКА СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + УДАР»	Ведение и финты. Удар ногой. Отбор мяча.	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игра 1×1 в двое ворот 2. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3 × 3+2 вратаря в двое ворот 3. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря

Приоритеты в обучении и развитии, ключевые умения, которыми должен

овладеть игрок, и направления подготовки на каждом из этапов развития футболиста представлены на рисунках 6-11.

Рисунок 6

Этап «мяч»

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> ✔ освоение основ техники передвижения: бега, прыжков, остановок, поворотов; ✔ освоение различных способов ведения мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы; ✔ освоение простейших упражнений на контроль мяча (футбольную координацию) 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ развитие общей и специальной ловкости; ✔ развитие координации; ✔ развитие быстроты (стартовой скорости) 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ мотивация; ✔ получение удовольствия от занятий; ✔ переключение внимания; ✔ распределение внимания

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОВЛАДЕТЬ ИГРОК НА ЭТАПЕ «МЯЧ»

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✔ Ведение мяча внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы
- ✔ Бег лицом вперёд, спиной вперёд, скрестными шагами, приставными шагами
- ✔ Прыжок толчком одной ногой, толчком двумя ногами
- ✔ Остановка выпадам, прыжком на одну ногу, прыжком на две ноги
- ✔ Поворот переступанием, прыжком, на опорной ноге

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ЭТАПА «МЯЧ» (ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> ✔ Общая ловкость (координация) ✔ Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Простые программы движений без мяча и с мячом

Этап «мяч-ворота»



Этап «мяч-ворота-соперник»

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> 🔥 обучение способам ведения мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы; 🔥 обучение финтам: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику; 🔥 обучение способам отбора мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча в плечо соперника; 🔥 обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма; 🔥 обучение контролю мяча (футбольной координации) 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции; 🔥 обучение индивидуальным действиям в обороне - сокращению пространства 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 развитие общей и специальной ловкости; 🔥 развитие координации; 🔥 развитие быстроты (стартовой скорости) 🔥 развитие специальной выносливости; 🔥 развитие общей гибкости 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 мотивация на индивидуальные действия в игре; 🔥 соперничество; 🔥 воспитание психологии победителя; 🔥 быстрота оперативного мышления; 🔥 объём внимания; 🔥 переключение внимания; 🔥 распределение внимания; 🔥 распознавание игровых ситуаций

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ,
КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОВЛАДЕТЬ ИГРОК НА ЭТАПЕ
«МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> 🔥 Ведение (дриблинг) и финты в единоборствах 1х1 🔥 Удар внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма 🔥 Отбор мяча ударом и остановкой ногой 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 Тактика атаки: <ul style="list-style-type: none"> - обыгрыш в единоборстве 1х1; - удар по воротам в единоборстве 1х1 🔥 Тактика обороны: <ul style="list-style-type: none"> - сокращение пространства; - защита ворот

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ЭТАПА «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»
(ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> 🔥 Быстрота преодоления коротких дистанций в беге 🔥 Специальная ловкость 🔥 Специальная выносливость 🔥 Общая гибкость 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 Способность распознавать и предвидеть простые игровые ситуации 🔥 Проявление инициативы

Этап «мяч-ворота-соперник-партнер»

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> 🔥 обучение передачам мяча: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма; 🔥 обучение остановкам (приёму) мяча: ногой, туловищем, головой; 🔥 обучение ведению мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы; 🔥 обучение финтам: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику; 🔥 обучение отбору мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плечо в плечо соперника; 🔥 обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма, средней частью лба, боковой частью лба; 🔥 обучение контролю мяча (футбольной координации) 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции; 🔥 обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах: открыванию; 🔥 обучение индивидуальным действиям в обороне: сокращению пространства; 🔥 обучение групповым взаимодействиям в обороне: опеке, прессингу, страховке 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 развитие общей и специальной ловкости; 🔥 развитие координации; 🔥 развитие быстроты (стартовой скорости); 🔥 развитие специальной выносливости; 🔥 развитие специальной гибкости. 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 мотивация к обучению; 🔥 соперничество за лидерство, проявление инициативы; 🔥 быстрота оперативного мышления; 🔥 объём внимания; 🔥 переключение внимания; 🔥 распределение внимания; 🔥 «чтение» (способность предвидеть развитие) игровой ситуации

**КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ,
КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОВЛАДЕТЬ ИГРОК НА ЭТАПЕ
«МЯЧ+ВОРОТА+СОПЕРНИК+ПАРТНЁР»**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> 🔥 Передача мяча: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма 🔥 Остановка (приём) мяча: ногой, туловищем, головой 🔥 Ведение (дриблинг) на скорости, в «шаге», с изменением направления 🔥 Финты: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику 🔥 Удар: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма 🔥 Отбор мяча в выпаде, в подкате, толчком плечо в плечо соперника 🔥 Удар головой средней частью лба, боковой частью лба 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 Тактика атаки: <ul style="list-style-type: none"> - обыгрыш в единоборствах 2х1, 2х2; - удар по воротам в единоборствах 2х1, 2х2 - создание и использование пространства 🔥 Тактика обороны: <ul style="list-style-type: none"> - прессинг; - опека; - страховка партнёра; - выбор позиции на поле при обороне

**НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ
В ТЕЧЕНИЕ ЭТАПА «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»
(ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> 🔥 Стартовая скорость 🔥 Специальная гибкость 🔥 Специальная ловкость 🔥 Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 Способность предвидеть и действовать по игровой ситуации – «чтение» игровых ситуаций 🔥 Соперничество за лидерство

1-й год третьего периода обучения

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА		
ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> • Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты • Ведение мяча: внешней стороной подъёма стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы • Финты (обводка) • Приём и обработка мяча (остановка мяча): подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, мяча, падающего сверху • Передачи мяча в заданном периметре • Удары ногой: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъёма, внутренней частью подъёма • Вбрасывание мяча из-за боковой линии • Преимущественная работа двумя ногами 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная тактика: 1×1 — обводка, финты и удар, открывание, создание и использование игрового пространства, 1×1 — укрывание мяча корпусом • Групповые взаимодействия: в двойках, тройках — создание и использование игрового пространства, передачи в парах, в тройках по прямой с изменением направления, передача в парах, тройках с завершающим ударом по воротам • Удержание мяча в заданном пространстве: квадраты • Малые игры 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная: 1×1 — отбор и первый пас, закрывание, страховка игрока диагональная, уступом, отбор мяча • Оборона при игре в равных составах, большинстве, меньшинстве • Малые игры
НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА (Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)		
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
<ul style="list-style-type: none"> • Общая выносливость • Координация и ловкость • Дистанционная скорость • Стартовая скорость • Гибкость 	<ul style="list-style-type: none"> • Быстрота оперативного мышления • Переключение внимания • Распределение внимания • Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации) 	

При этом приоритетами в обучении и развитии являются освоение сложных технических приемов (связки, финты) и тактических умений (ориентирование на поле, распределение игроков по полю).

2-й год третьего периода обучения

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА		
ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> • Остановка мяча грудью, бедром, лбом, в прыжке и удар • Перевод мяча (передача): внутренней и внешней частью подъема, грудью, бедром, головой • Удар ногой с лета, полулета, через себя, в падении • Финты, уход • Отбор в выпаде • Удары головой: по мячу, летящему навстречу, по мячу, летящему сбоку • Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на участках поля • Индивидуальная тактика игры с мячом: обводка 1×1 с ударом, финты, удары по воротам ногой, удары головой • Взаимодействие двух игроков • Взаимодействия трёх игроков • Применение групповых взаимодействий в игре 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание игрока, игра на опережение (перехват)+первый пас • Индивидуальная тактика против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе • Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом • Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча • Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе
НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА (Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)		
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
<ul style="list-style-type: none"> • Координация и ловкость • Силовая выносливость • Общая выносливость • Дистанционная скорость • Стартовая скорость • Сила удара по мячу 	<ul style="list-style-type: none"> • Быстрота оперативного мышления • Переключение внимания • Распределение внимания • Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации) 	

При этом приоритетами в обучении и развитии остается освоение сложных технических приемов (связки, финты). Осваиваются следующие тактические умения: индивидуальные действия в атаке и обороне, осваиваются принципы групповой и индивидуальной тактики (игра в линиях, задачи линий; организация атаки и обороны, в т.ч. реакция на потерю мяча и перехват (овладение мячом); удержание мяча в ограниченном пространстве; правила игры), прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игры).

Содержание Программы для подготовки вратаря не отличается от подготовки полевых игроков так, как они большую часть материала осваивают в общих группах.

Программа содержит примеры упражнений для решения задач (по блокам). Однако это только примеры упражнений, которые в первую очередь «направляют» тренерскую мысль. Главная задача учебно-тренировочного

процесса – организовать такую обучающую среду для футболиста, которая будет ему доступна, интересна и позволит развиваться как игроку. Именно поэтому Программа предусматривает творчество тренера, который самостоятельно сможет строить тренировочный процесс на пути к поставленной цели.

Планируя учебно-тренировочное занятие, тренеру-преподавателю необходимо помнить и соблюдать его структуру, включающую в себя разминку (разогрев), основную часть занятия и заминку (окончание занятия и приведение организма занимающегося в спокойное состояние).

Учет половых различий (диморфизма)

Существующие исследования и опыт работы со спортсменами-футболистами мужского и женского пола свидетельствует, что на начальных этапах освоения вида спорта мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах, поскольку физическая подготовленность разнополых детей примерно одинакова до 12-13 лет, до начала пубертатного скачка.

Половые различия (диморфизм) в плане физического развития мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны. Девочки, начиная с 5 лет, по росту, весу, быстроте и силе несколько уступают мальчикам-ровесникам, но к 10 годам эти показатели, как правило, выравниваются, что сохраняется вплоть до периода полового созревания (12-14 лет).

Однако присутствуют психофизиологические различия. Ученые выяснили, что правое полушарие, отвечающее за пространственное восприятие и конструирование, более активно у мальчиков. Это значит, в частности, что мальчикам, как правило, легче проследить траекторию движущегося объекта (мяча). В игровой ситуации, когда внимание фокусируется на мяче, девочки склонны действовать «кучно» (группироваться вокруг мяча), что далеко не всегда эффективно. Поэтому при тренировке девочек-футболисток уже с этапа начальной подготовки необходимо обращать особое внимание на позиции и роли игроков, их место на поле и индивидуальные действия. При работе с девочками тренеру-преподавателю рекомендуется использовать задания и мини-игры, развивающие индивидуальность и пространственное мышление: «Поменяйся местами», «Твоя миссия», «Разыграй мяч», «Далеко-близко» и т.д.

Статическое равновесие как качество, обуславливающее ловкость, у девочек особенно интенсивно развивается с 8 до 11 лет (около 70%) и в дальнейшем мало изменяется с возрастом.

У девочек одновременно со скоростными качествами предельных величин возрастного развития достигает силовая выносливость к работе динамического характера.

Особенно бурное развитие скоростно-силовых качеств (70-80%) у девочек приходится на средний школьный возраст (9-13 лет). Достигнутый уровень скоростно-силовой подготовленности сохраняется у них до конца обучения в школе, существенно не изменяясь с возрастом. Развитие скоростно-силовых качеств у мальчиков происходит более равномерно – в течение всего школьного возраста.

Особое внимание необходимо уделять спортсменкам в период полового

созревания, когда начинаются менструации. Менструации у девочек в норме начинаются в возрасте от 12 до 16 лет. В этот период у девушек повышается чувствительность к физическим воздействиям, снижается координация движений, возникает чувство физиологического и психического дискомфорта. Поэтому необходимо чрезвычайно осторожно подходить к дозированию нагрузок для юных спортсменок в период полового созревания. Физические упражнения в это время должны не мешать, а содействовать нормальной жизнедеятельности женского организма. На тренировках снижаются нагрузки, отменяются прыжковые задания. Однако постепенно, по мере укрепления женского организма и роста спортивного мастерства, режим тренировок приближается к обычному.

С точки зрения спортивной подготовки возраст 10-14 лет у девочек является решающим. Именно в этот период наблюдается наибольший прирост силы, интенсивный прирост темпа движений, ловкости, быстроты, тактики, формируется спортивный характер.

В этом возрасте наступает благоприятный период для обучения технике и тактике футбола. Спортсменки двигаются, играют и выполняют тренировочные задания с большим удовольствием и желанием. Для них характерны быстрые и достаточно точные действия. Можно приступать к изучению основных приемов игры в футбол. Соревновательный характер упражнений стимулирует занимающихся к состязательности, необходимой при обучении девочек командным действиям. Занятия по развитию тех или иных координационных способностей в игровой форме – лучший способ добиться намеченных целей.

В физическом плане для девушек характерна повышенная гибкость (легкая растяжимость связок обеспечивает более значительную амплитуду движения суставов). Опираясь в учебно-тренировочном процессе на эту специфическую особенность, возможно добиться хороших результатов. Специальная гибкость в тазобедренных и коленных суставах является оптимальным вариантом для повышения прочности суставного аппарата. Совмещение развития силы и гибкости в суставе, его подвижности и амплитуды движений обеспечивают более быстрое восстановление мышц как в процессе тренировки, так и после нее.

К 14-15 годам мышцы девушек уже мало отличаются от мышц взрослых женщин. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей, их вес составляет 33,6 % от общей массы тела. Основное внимание тренер-преподаватель должен сосредоточить на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра.

Помимо развития координации движений, быстроты, гибкости и ловкости постепенно нужно уделять большее внимание развитию силы и общей выносливости. В тактической подготовке, продолжая расширять круг индивидуальных тактических действий и совершенствуя их, следует переходить к изучению групповой и командной тактики.

III. Методическое обеспечение Программы

3.1. Рекомендации по организации образовательного процесса.

В данном разделе представлены примеры упражнений и другие материалы, которые могут быть использованы тренером-преподавателем для организации учебно-тренировочного процесса в соответствии с поставленными целями.

Основы технической подготовки.

Техническая подготовка включает в себя разнообразные приемы с мячом, применяемые в подвижных играх и в учебно-тренировочных упражнениях: 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.

Программа предполагает освоение следующих технических приемов.

В первую очередь необходимо обучить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений производится во время различных игр, в которых все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Обучение игре в футбол начинается 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 играх. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого футболисты в подвижной игре 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 изменения уровня тактико-технических умений можно использовать следующие технические приемы.

Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом:

- перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее - катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой;

- перекатывание мяча влево-вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой;

- перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги;

- перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии;

- перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, 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;

- «увод» мяча от соперника внешней и внутренней сторонами стопы со сменой направления движения;

- выполнение перечисленных игровых приемов в зигзагообразных перемещениях;

- ведение мяча правой и левой ногой внутренней и внешней сторонами подъема;

- удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения упражнения каждому футболисту на поле ставят индивидуальные ворота шириной в 1 м (с помощью стоек, конусов, маркеров и т.п.), дистанция удара - 3 м.

Упражнения по освоению техники ведения мяча.

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы:

- обучающиеся движутся по большому треугольнику или четырехугольнику, ведя мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливая его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения стремиться, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника;

- то же, но теперь обучающиеся поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема одной ноги - останавливают его стопой другой ноги, затем ведут – наоборот;

- эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция - от 5 до 10 м, формируются группы из 4-5 человек, продолжительность задания - 5 мин.;

- игроки выполняют «увод» мяча от соперника внешней стороной стопы, затем, после смены направления движения, выполняют то же самое внутренней стороной подъема;

- игроки выполняют те же игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях с одновременным изменением направления и скорости перемещений;

- ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении;

- то же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы другой;

- ведение мяча с обводкой 4-5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно;

- изучение связки «ведение - обводка - ведение». Футболист 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

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;

- ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой, то же в легком беге;

- ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой;

- ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо чаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения - усложнение задания: обмен мяча с партнером;

- ведение мяча по прямой линии попеременно внутренней и внешней сторонами подъема на дистанции 8-10 м с последующим ударом по воротам;

- 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;

- игровое упражнение 2х1 на площадке 10х5 м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен несколько раз побывать отбирающим;

- учебная игра. 2 тайма по 10 мин каждый, перерыв – 10 мин, размер игрового поля – 24х12 м, ворота – 1х1 м, мяч № 3, составы – три против троих или четыре против четверых без вратарей, замены не ограничены. В заключении - «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре;

- передача 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, короткий пас партнеру с игрой в «стенку» и удар по воротам внешней стороной подъема;

- ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам;

- квадрат 4х4 игрока на площадке 20х20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом;

- ведение мяча стопой, попеременно накатывая мяч от носка к пятке и наоборот;

- жонглирование мячом (индивидуальное) (голеностопами, бедром);

- ведение мяча на 10 м левым боком подошвой правой ноги, обратно - подошвой левой ноги правым боком;

- ведение мяча в парах. Игрок ведет мяч, изменяя направление, партнер повторяет их без мяча. Периодически партнеры меняются местами.

Упражнения для изучения техники ударов по мячу.

- Ведение мяча в движении. По сигналу все игроки одновременно посылают мяч на 5-8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.

- Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5-6 м внутренней стороной стопы.

- В парах, расстояние 6-8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.

- В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.

- Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

- Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

- Удар с небольшого разбега низом и верхом.

- Удар с расстояния 8-10 м по воротам.

- Удар - передача мяча партнеру низом.

- Удар - передача мяча партнеру верхом.

- Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.

- Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.

- Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 3-6 м (в зависимости от возраста).

- Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.

- Удары в маленькие ворота (1-2 м шириной, выполненные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4-6 м от места удара до ворот).

- Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером.

- Игроки располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот (в зависимости от возраста). По сигналу игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.

- Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру - ударом с рук внутренней частью подъема.

- 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.

- Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.

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

колени бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

- Обучающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.

- Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов.

- С расстояния 3-5 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8-10 ударов в стенку или партнеру с полукруга.

- 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.

- Группы по 4 игрока, в каждой - один мяч. По сигналу каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.

- 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 возвращает его обратно ударом с лета серединой подъема.

- 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.

- Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м.

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

Передачи мяча.

- В парах, передачи мяча ногой. Партнеры встают лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, в руках у одного - мяч. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

- Игра 4x4 на площадке 10x10 м. Передачи мяча руками, ногами.

- В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча.

- Игра 2x2 на площадке не более 20x20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

- Игра 4x4 на площадке не более 20x10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

- Передачи мяча в парах. 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.

- Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру 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.

- 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.

- Игра 2x2 на площадке 20x20 м - 2 тайма по 5 мин. 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.

- 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.

- 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 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 30x20 м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3-4 паса в этом задании.

- Квадрат 3x3 на площадке 15x15 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.

- Игра 3x3 на площадке 12x12 м с четырьмя 1-метровыми воротами.

- Квадрат 3x3 без ограничения касаний на площадке 10x20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют 2x2, или 4x4.

- Футболисты 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- Квадраты 5х3 на площадке 20х20 м, количество касаний неограниченно.

- Партнеры стоят на расстоянии 8-10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.

- Передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками - 5 м.

Упражнения для освоения комплексов («связок») технических приемов.

- Ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих - зигзагообразно), передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.

- Ведение - удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой - внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.

- Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7-8 м, игроки первой колонны - с мячами. По сигналу 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.

- Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в установленное тренером-преподавателем место.

- «Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли на расстоянии 8-10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кеглию поставить на место.

- 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.

- Игровое упражнение - двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока - перехватить мяч.

- Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз - обратная передача. Одна минута работы - смена позиции.

- Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы - смена позиции.

- Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).

- Ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы).

- Ведение мяча, пас на движение партнера из другой колонны.

- Два игрока; первый с мячом располагается в 5-6 м позади другого. Один игрок становится в ворота (1x1 м) 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.

- Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами.

- Игра 4x4 игрока в двое ворот, на площадках от 10x5 м до 20x10 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками.

- Упражнения в парах. Игроки стоят в 5-6 м лицом друг к другу. Один игрок накатывает мяч низом, а другой выполняет остановку мяча подошвой. После остановки выполняет обратную передачу партнеру.

- 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.

- 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.

- 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.

- Упражнения в парах. Партнеры стоят в 7-8 м лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу, игрок передает мяч партнеру, двигаясь 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.

- 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.

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

- Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.

- Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.

- Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.

- Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.

- Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 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.

- Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.

- Игра 4х4 игрока на площадке 30х20 м. В случае ничьей каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- 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 (длина стороны квадрата - от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча обучающиеся осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть короче.

- Ведение мяча в парах с финтами «наступление подошвой на мяч», ведение - пас партнеру, обратный пас - прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.

- 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.

- Мяч в руках - бросок мяча верхом - удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом.

- Единоборство в парах (игра 1x1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.

- Игра 2x1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.

- Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.

- Игра 4x4 игрока в двое ворот на площадке размером 30x20 м.

Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром.

- Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром.

- Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.

- Ударить по мячу прямым подъемом, посплав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром.

- 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.

- 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).

- «Переступание через мяч». Стоя с мячом на месте, по сигналу 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.

- Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

- Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.

- Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2-2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.

- То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.

- Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

- Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

- Игра 4х4 игрока на площадке 30х20 м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

- Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты - в быстром.

- 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.

- Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего (медленно сближающегося с ними) соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.

- Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух трёх 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.

- Игра 3х3 игрока на площадке размером 20х20 м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

Упражнения для обучения финту «Ложный замах на удар»:

- 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).

- Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

- В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

- Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20х20 м. Два тайма по 2-3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.

- Игра 4х4 игрока на площадке 40х20 м в двое ворот; во время игры чаще

использовать финт «переступание мяча», «ложный замах на удар», «проброс мяча мимо соперника» и другие изученные финты.

Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком:

- Упражнение в парах. Атакующий игрок - с мячом, обороняющийся игрок стремится отобрать мяч. По сигналу 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.

- Это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега.

- В этом же упражнении владеющий мячом противодействует отбору мяча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопернику.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча:

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

- 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 выдвигания ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом.

Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»:

- Обучающиеся располагаются в 3-4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

- Два игрока, расстояние между которыми 5-6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.

- Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.

- Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8-10 м.

- 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.

Игры для развития специфических навыков в виде спорта «футбол»

Техника передвижений

Эстафеты

Организация упражнения: 3-4 команды по 4-6 игроков в каждой. Дистанция для эстафет – 10-15 м. 1-4 конуса на дистанции каждой команды. Тренер-преподаватель показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения соревнования. Применяются различные способы перемещений в каждой эстафете, например:

- бег лицом вперед и бег спиной вперед;
- бег приставными шагами правым боком и левым боком;
- бег скрестными шагами правым боком и левым боком;
- прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге и т.п.

Можно использовать сочетание различных видов перемещений в одной эстафете.

Зеркало

Организация упражнения: 8-12 игроков в колонне по 2. Дистанция 15-20 м для выполнения упражнения. Тренер-преподаватель показывает беговое или прыжковое упражнение для выполнения. По сигналу игроки начинают движение определенным способом в паре, располагаясь или лицом, или боком друг к другу. Главная задача каждой пары – точно и синхронно выполнять все движения (увидеть себя в «зеркале»). После каждого повтора игроки меняются местами. Тренер-преподаватель оценивает выполнение упражнения у каждой пары, мотивируя игроков. Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например:

- бег лицом вперед боком друг к другу и бег спиной вперед боком друг к другу;
- бег приставными шагами с маховыми движениями руками лицом друг к другу;
- бег скрестными шагами лицом друг к другу;
- подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками боком друг к другу;
- бег с быстрыми разворотами на 360° по часовой стрелке и против часовой стрелки боком друг к другу;
- прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге боком друг к другу и т.п.

Минное поле

Организация упражнения: 8-12 игроков внутри центрального круга. 10-15 фишек («мин») внутри круга в произвольном порядке. По сигналу игроки начинают движение определенным способом внутри круга. Во время перемещений нужно избегать касаний других игроков и не наступать на фишки – «мины». Победителем игры считается тот, кто допустит наименьшее количество ошибок. Применяются различные способы перемещений в каждой серии игры, например:

- бег лицом вперед и бег спиной вперед;
- бег приставными шагами правым боком и левым боком;
- бег скрестными шагами правым боком и левым боком;
- подскоки вверх на каждый шаг с круговыми маховыми движениями руками;
- бег с быстрыми разворотами на 360°;
- прыжки на двух ногах вперед, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге и т.п.

Паровозик

Организация упражнения: 10-12 игроков на окружности центрального

круга. Тренер-преподаватель в центре круга. По сигналу тренера-преподавателя игроки начинают движение в одном направлении и стараются соблюдать дистанцию между собой – изображают движение вагонов «паровозика». Тренер-преподаватель показывает различные виды беговых и прыжковых упражнений, игроки повторяют за ним. Применяются различные способы перемещений по часовой стрелке и против часовой стрелки (как в упражнениях выше). По сигналу (свистку) игроки должны остановиться (1 свисток) или изменить направление движения (2 свистка) на противоположное. Таким образом, упражнение превращается в игру.

Домики

Организация упражнения: 10-12 игроков внутри центрального круга. Из них 2-3 водящих. Тот, кого рукой осалит водящие, становится «домиком» и замирает, раскинув руки в стороны. Из «домика» осаленного могут освободить другие игроки, дотронувшись рукой до его вытянутой руки. Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков. После каждой серии игры по команде тренера-преподавателя меняется пара водящих. По указанию тренера применяются различные способы перемещений у убегающих игроков в каждой серии игры (как в упражнениях выше).

Зайцы-волки

Организация упражнения: игра на нескольких полях, размер одного поля 10-15 x 8-10 м. С одной лицевой стороны поля располагается «заяц», задача которого, используя обманные движения, перебежать через поле и пересечь противоположную лицевую линию. «Зайцы» перебегают по одному. С другой лицевой стороны поля находится «волк», который должен поймать «зайца», осалив его рукой. Осаленный «заяц» выбывает из игры. Победителем игры становится «волк», который первым поймает всех «зайцев». На каждом поле находится от 4 до 6 игроков (в зависимости от общего количества участвующих в тренировке).

Змейка

Организация упражнения: 3-4 группы по 4-6 игроков располагаются в колоннах. По сигналу колонны начинают ходьбу вперед, шагая синхронно. Тренер-преподаватель показывает движение, которое игроки должны точно повторить всей группой без ошибок, затем продолжить движение. 1 повтор игры выполняется на дистанции от 30 м до 50 м. Побеждает команда, допустившая наименьшее количество ошибок. Примерный перечень движений: 4-6 приставных шагов в правую и левую сторону; бег с высоким подниманием коленей – 6-8 шагов; бег с захлестом голени назад – 6-8 шагов; прыжки на двух ногах – 5-6 прыжков; прыжки на одной ноге – 5-6 прыжков.

Цепочка

Организация упражнения: 3-4 группы по 4-6 игроков располагаются в колоннах. На расстоянии 10-15 м от каждой колонны – конус или стойка. По сигналу первый игрок в колонне обегает конус, возвращается и берет за руку второго, с которым повторяет то же самое, затем добавляется третий и т.д. до последнего игрока. Побеждает группа, закончившая упражнение первой. Тренер-преподаватель показывает разные способы перемещений для выполнения упражнения.

Круговая тренировка – упражнения на станциях

Организация упражнения: 4-5 станций, на которых располагаются от 3 до 5 игроков. На каждой станции выполняется 2-4 повтора (в зависимости от уровня подготовленности игроков). Тренер-преподаватель показывает упражнения и контролирует правильность их выполнения. После выполнения определённого тренером количества повторов группа переходит на следующую станцию. Примерный перечень упражнений на станциях:

1) упражнения на частоту между 6-8 фишками (расстояние между фишками 30 см) – различные способы выполнения;

2) бег спиной вперёд между 8-10 конусами или стойками (расстояние между конусами 1.5 м);

3) прыжки из обруча в обруч: на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, 6-8 обручей (расстояние 30 см);

4) упражнения на частоту на координационной лестнице – различные способы выполнения;

5) бег на максимальной скорости – спринт – между 8-10 конусами или стойками (по прямой или зигзагообразно).

Тренер может изменять упражнения на станциях в зависимости от уровня подготовленности игроков. Задача: выполнить упражнение без ошибок на максимальной скорости.

Техника ведения мяча

Догонялки

Организация упражнения: 10-12 игроков вдоль окружности центрального круга. У каждого игрока мяч. По сигналу тренера-преподавателя все начинают ведение мяча ногой в одном направлении и стараются догнать игрока, ведущего впереди мяч. Догнавший соперника игрок меняется местами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впереди. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например: внешней стороной правой стопы по часовой стрелке; внешней стороной левой стопы против часовой стрелки; внутренней стороной правой стопы против часовой стрелки; внутренней стороной левой стопы по часовой стрелке; серединой подъема правой стопы против часовой стрелки; серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п

Минное поле с ведением мяча

Организация упражнения: 10-12 игроков внутри центрального круга – «минного поля». У каждого игрока мяч. По сигналу игроки начинают ведение мяча ногой. Во время ведения нужно избегать касаний своего мяча о мячи («мины») других игроков и не выходить за пределы круга. Применяются различные способы ведения в каждой серии игры, например: внешней стороной правой стопы, левой стопы; внутренней стороной правой стопы, левой стопы; серединой подъема правой стопы, левой стопы; серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п. Игра в форме соревнования. Победителем считается игрок, допустивший наименьшее количество ошибок.

Замри-отомри

Организация упражнения: 10-12 игроков на одном поле. 1-2 поля. У каждого игрока мяч. Все ведут мяч ногой. Применяются различные способы

ведения (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема). Через каждые 30-40 сек. ведения по свистку тренера – команде «замри» – игроки должны остановить мяч: подошвой правой ноги; подошвой левой ноги; подошвой правой ноги, затем коснуться мяча правым коленом; подошвой левой ноги, затем коснуться мяча левым коленом; подошвой любой ноги, затем коснуться мяча лбом; подошвой любой ноги, затем коснуться мяча грудью; подошвой любой ноги, затем сесть на мяч. По команде «отомри» игроки возобновляют ведение мяча.

Охотники

Организация упражнения: 10-12 игроков на поле. 2-3 водящих без мячей. У остальных игроков по мячу. Все игроки ведут мяч ногой от одной лицевой линии к другой. Тот, кого рукой осалят водящие, остаются на поле и наступают подошвой на мяч. Их могут «освободить» другие игроки с мячом, коснувшись своим мячом мяча осаленного. Водящие стремятся осалить и «запереть в домики» всех игроков. После каждой серии игры по команде тренера меняется пара/тройка водящих. Размер поля для игры – 10-15 x 30x40 м (в зависимости от количества игроков).

Игра 1x1 пересечение линии

Организация упражнения: игра 1x1, размер одного поля 10-15 x 8-10 м. Задача – забить гол, заведя мяч за лицевую линию соперника. Свободная игра 1x1, гол засчитывается при пересечении лицевой линии соперника с помощью ведения. На одном поле – от 3 до 7 игроков. Количество игроков на одном поле зависит от уровня физической подготовленности: чем выше уровень – тем меньше игроков участвует в упражнении. После окончания каждой игры игроки переходят на противоположную сторону. Упражнение всегда начинается с одной стороны: нападающий против защитника.

Светофор

Организация упражнения: у каждого игрока мяч. Для группы из 12-15 игроков размеры поля = размерам штрафной площади. На поле расположены 12-15 «ворот» из фишек трёх разных цветов (по 4-5 каждого цвета). Ширина «ворот» – 1 м. Тренер-преподаватель называет три цвета, например: «Синий, белый, жёлтый!». И цифру, например: «Пять!». Это означает, что в указанной последовательности игроки должны провести мяч через «ворота» указанного цвета и повторить эту серию пять раз. Возможны варианты выполнения ведения различными способами ведения (в зависимости от уровня подготовленности). • Закончивший серию первым объявляется победителем

Кто последний?

Организация упражнения: 6-8 игроков на одном поле. Размер поля 10x10 м. За пределами поля на расстоянии 5 м от углов – 4 конуса. По заданию тренера-преподавателя игроки в внутри квадрата выполняют ведение мяча различными способами. Задача игроков во время ведения – контроль мяча, не покинуть пределы квадрата и не столкнуться друг с другом. Через определённое количество времени тренер подаёт сигнал, по которому игроки должны на максимальной скорости обвести один из четырёх конусов с помощью разворота и вернуться в квадрат. Игрок, вернувшийся последним, становится проигравшим. В упражнении может быть организовано несколько

серий игр с различными способами ведения с различными видами разворотов.

Догонялки вокруг конусов

Организация упражнения: 10-12 игроков «на окружности» центрального круга. У каждого игрока мяч. 10-12 конусов на одинаковом расстоянии друг от друга на линии центрального круга. Число конусов = числу игроков. По сигналу все начинают ведение мяча ногой в одном направлении, обводят каждый конус по кругу и стараются догнать игрока, ведущего впереди мяч. Догнавший соперника игрок меняется местами с осаленным и продолжает игру на одну позицию впереди. Победителем игры становится тот, кто обгонит наибольшее количество соперников. Применяются различные способы ведения и разворотов при обводке конусов в каждой серии игры, например:

- разворот подошвой правой и левой ноги;
- ведение внешней стороной правой стопы по часовой стрелке;
- ведение внешней стороной левой стопы против часовой стрелки;
- ведение внутренней стороной правой стопы против часовой стрелки;
- ведение внутренней стороной левой стопы по часовой стрелке;
- ведение серединой подъема правой стопы против часовой стрелки;
- ведение серединой подъема левой стопы по часовой стрелке и т.п.

Техника ударов

Футбольные вышибалы

Организация упражнения: 3 группы по 5-7 игроков, размер поля 15x20-25 м. Одна команда располагается в центре поля, две других – на лицевых линиях. Все мячи находятся на одной стороне. Игроки по сигналу тренера выполняют удары, стараясь попасть в игроков в центре поля. Игроки, в которых попал мяч, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки. Удары выполняются средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Команды поочередно заходят в центр поля. Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится команда, дольше всех находившаяся в центре поля.

1x1 Снайпер

Организация упражнения: на одном поле – 2 игрока, размер поля 12-15 x 8 м. На лицевой линии каждого игрока – конус. Игроки располагаются за лицевыми линиями поля. Игроки поочередно выполняют удары, стараясь сбить конус. За каждое попадание в конус начисляется 1 очко (гол). Удары выполняются средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Игра продолжается до определённого тренером количества очков (голов) или определённое количество времени. Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится игрок, сбивший больше всех конусов. После каждой игры можно менять игроков в парах (например, победитель – с победителем, проигравший – с проигравшим).

1x1 Перестрелка

Организация упражнения: на одном поле – 2-4 игрока, размер поля 15-18 x 8 м. В середине каждого поля – конус. Игроки располагаются за лицевыми линиями поля. Игроки поочередно выполняют удары, стараясь попасть в конус. За каждое попадание в конус начисляется 1 очко (гол). Удары выполняются

средней частью подъёма. В разных сериях удары выполняются как правой, так и левой ногой. Игра продолжается до определённого тренером количества очков (голов) или определённое количество времени. Упражнение может состоять из нескольких игр. Победителем становится игрок, набравший больше всех очков. После каждой игры можно менять игроков в парах (например, победитель – с победителем, проигравший – с проигравшим).

Старты с ударом по воротам

Организация упражнения: Пары игроков располагаются в 2 колоннах в 10-15 м от ворот. Размер ворот – 3х2 м. Тренер-преподаватель находится в середине между парами и выполняет передачи мяча вперед поочерёдно одному из игроков. Игроки на максимальной скорости догоняют мяч и бьют в ворота. После удара переходят в другую колонну. Расстояние, на которое выполняется передача, варьируется тренером от 5 м до 10 м. Количество повторов в каждой серии и количество серий определяется тренером-преподавателем индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности игроков. Возможен вариант выполнения упражнения в 2 группах на 2 площадках.

Неспецифические средства подготовки футболистов.

Неспецифические средства подготовки футболистов заключаются в выполнении обучающимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности.

Упражнения для развития координации.

В игровых условиях футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся обстоятельств. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности.

При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча.

Примеры упражнений:

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.

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.

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 (более сложный вариант).

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 (назад). Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.

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 внизу. 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.

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.

И.п. - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. 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.

И.п. - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. 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.

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

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.

И.п. - стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. Повороты вокруг себя на правой ноге в левую сторону. На счет 1 - поворот на 45°; 2 - поворот еще на 45°; 3 – поворот еще на 45°; 4 – поворот еще на 45°. То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Более сложный вариант - выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

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. То же в другую сторону и с другой ноги.

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. Можно выполнять с различными положениями рук.

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.

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.

Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок - поворот направо, два хлопка - поворот налево. Хлопать четко.

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).

Упражнения со скакалкой.

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 (назад).

Упражнение 2 (скакалка сложена вчетверо)

- 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.

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.

Упражнение 4

- На счет 1-2 - прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 - прыжок на

левой ногой, 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.

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 вращением скакалки; 5 - прыжок на двух ногах; 6 - прыжок на левой ноге; 7 - прыжок на двух ногах; 8 - прыжок на двух ногах с двойным вращением скакалки.

Упражнение 6

- На счет 1 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 - прыжок на двух ногах, руки скрестно; 3 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 - прыжок на двух ногах, руки скрестно; 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 вращением. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7

- Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

Комплекс упражнений с мячами.

Предложенные общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с футбольными мячами 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 (5-6 повторений);

- бросок мяча в стенку, и ловля его после отскока (5-6 повторений);

- бросок мяча вверх, и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4-6 повторений).

Эстафеты.

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. В колоннах по 4 игрока, дистанция - 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции - конус. Задания: 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.

Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость и сила.

Примеры упражнений.

- 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.

- «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 на руки.

- Кувырок вперед. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести общий центр тяжести 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 подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, а кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.

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

- Комбинация. Из упора присев – два кувырка вперед в группировке 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.

- 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.

- Кувырок назад в полу шпагат. 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.

- Комбинация. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки.

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

- 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, основная стойка. Стараться выполнять комбинацию слитно.

- Переворот в сторону («колесо»). Из стойки лицом по направлению движения (руки вперед-вверх) сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, 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.

- Комбинация. И.п.- основная стойка. Переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180°; переворот 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.

- Комбинация. И.п. – основная стойка. Удержание равновесия на одной ноге, руки в стороны. Выпад вперед, кувырок вперед в упор присев, прыжок, вверх прогнувшись, переворот в левую сторону, переворот 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».

- 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 удержать положение 3-5 с. При выполнении упражнения необходима страховка.

- Комбинация. Из положения лежа на спине - «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.

- 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.

- 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.

- 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.

- Комбинация. Из упора присев кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, стойка на руках махом одной ноги и толчком другой, выпрямиться, поворот в левую сторону, поворот в правую сторону.

Упражнения на скамейке для воспитания равновесия.

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

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

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

- 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 ногами.

- 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.

- 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.

- Прыжок невысокий.

Строевые упражнения

Футболисты должны освоить понятия 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.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов (могут использоваться в разминке).

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.

Подвижные игры.

Большую роль в развитии физических качеств, а также формировании интереса и мотивации к занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе подготовки футболистов играют подвижные игры.

Подвижные игры на развитие точности и быстроты движений

Большой мяч

Цель: Тренировка точности движений, концентрации внимания, быстроты реакции.

Материал: футбольный мяч.

Ход игры: Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине и старается выкатить мяч из круга ногами. Тот, кто пропустит мяч между ног, становится водящим, но уже за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру, а водящий должен вкатить мяч в круг. Так игра повторяется несколько раз. Мяч нельзя брать в руки в течение всей игры. Он не должен подниматься выше колен играющих.

Передай мяч

Цель: Тренировка точности движений, концентрации внимания, быстроты реакции.

Материал: футбольный мяч

Ход игры: Стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

Мячик кверху

Цель: Тренировка быстроты реакции, скорости бега. Развитие точности движений и глазомера.

Материал: мяч размера № 4.

Ход игры: Участники игры встают в круг, водящий идёт в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!». Играющие, в это время, стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч, кричит «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остаётся вновь водящим: идёт в центр круга, бросает мяч кверху — игра продолжается.

Игры с футбольным мячом

Кегли

А) У глухой стены или забора поставить в ряд кегли на расстоянии одного метра друг от друга. С 11 метров бьём пенальти. У каждого 10 попыток. Нужно сбить мячом кеглю. За каждую сбитую кеглю 1 балл. Побеждает тот, кто наберёт больше очков.

Б) Отойти от мяча на 5-6 метров. Бить по мячу с завязанными глазами.

В) Расставить 10 кегль на расстоянии 1 метра один от другого. Провести мяч, обходя кегли то справа, то слева так, чтобы не уронить ни одну кеглю.

Г) Кегли расставить на расстоянии 2 метров. По обе стороны линии, на которой стоят кегли, бегут два игрока и перепасовывают мяч друг другу, стараясь не сбить кегли.

Календарики

Мяч подбрасывается вверх. Пока летит мяч, игрок называет дни недели. По второму кругу день недели нужно называть вместе с месяцем. Понедельник – январь, вторник – январь, и т.д., понедельник – февраль и так далее. Если кто-то ошибся, то начинает сначала.

Статуи

Игроки становятся в круг и перебрасывают мяч друг другу руками. Если игрок не поймает мяч, то получает наказание. Он продолжает игру, стоя на одном колене. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается. Если же он допустит ещё одну ошибку, то должен опуститься на оба колена. Если в этом положении он поймает мяч, ему всё прощается, и он продолжает игру, как все, стоя на двух ногах. В противном случае он выбывает из игры.

Штандер

Все становятся в круг. Водящий бросает мяч, вверх громко выкрикивает чьё-нибудь имя. Все, кроме владельца этого имени разбегаются в разные стороны, а тот, кого назвали, должен поймать мяч на лету, не дав ему удариться о землю. Поймавший мяч, получает право сам подбросить его и выкрикнуть чьё-либо имя. Если сразу поймать мяч не удаётся и после того как мяч отскакивает от земли, водящий должен его поднять и крикнуть: «Штандер». Все должны остановиться. Водящий должен мячом попасть в одного из игроков. Если мяч в кого-то попал, то этот игрок становится водящим, и игра начинается сначала. Если же бросивший мяч промахнулся, то ему придётся бежать за мячом и, схватив его, вновь крикнуть: «Штандер». А пока водящий догоняет мяч, все остальные бегут в круг. Водить будет тот, кто не успел вернуться в круг. Если все добежали до круга вовремя, то этому же игроку придётся начинать игру.

Не зевай

Встать в круг спиной к центру. Водящий подбрасывает мяч вверх и называет чьё-либо имя. Тот игрок, чьё имя было названо, быстро поворачивается и ловит мяч на лету или хотя бы после первого отскока от земли. Если не удаётся поймать мяч, то игрок выбывает. Победителем станет тот, кому удавалось ловить мяч всякий раз, когда звучало его имя.

Простые игры с элементами футбола

Пингвин

Правила игры: зажав мяч ногами («как пингвин яйцо»), нужно пробежать или пропрыгать определенный маршрут. Это упражнение иногда назначается в качестве наказания проигравшей команде.

Чеканка

Правила игры: нужно нагонять (набивать, чеканить) мяч определенными

частями тела, т.е. подбрасывать вверх, подставляя часть тела, и не давать мячу коснуться земли. Чеканить мяч можно: ступней (носком, пяткой), коленом, кулаком/ребром ладони, головой. Иногда: любой частью тела, кроме рук. Кто дольше удержит мяч в воздухе - тот и выиграл.

Игра со стенкой

Правила игры: игроки по очереди бьют по мячу так, чтобы он коснулся стенки (определенной ее части, нарисованных ворот). Кто не попал или ударил не свою очередь - проиграл (или набрал штрафное очко). Стараясь направить мяч так, чтобы другому игроку было сложнее, участники игры тренируют точность и силу удара.

Игра с пустыми воротами

Правила игры: можно использовать это упражнение для разминки. Мяч ставится на границе вратарской зоны. Игрок наносит удар по воротам: сетка - 10 очков, штанга - 50 очков, перекладина - 100 очков, крестовина - 300 очков. Задача - набрать 300 очков.

Игра с вратарем

Правила игры: вратарь, не выходя из штрафной зоны, должен поймать мяч. Игроки по очереди бьют по мячу, стараясь забить гол. Игрок, который ударил по мячу больше одного раза, задел его рукой или не попал в ворота, становится новым вратарем. По мере того как растет мастерство игроков, правила усложняются. Голы, забитые через себя, головой или другим необычным способом более престижны.

Квадрат (4 угла)

Правила игры: прямоугольное поле для игры делится на 4 равные части. В каждый «угол» встает один игрок. Задача - подать мяч в зону другого игрока и не дать мячу коснуться земли больше 1 раза в своей зоне.

Подвижные игры с элементами футбола

Передачи мяча ногами

Игроки делятся на две команды (по 5-6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвертым номерам и т.д. Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки. Это оговаривается заранее.

Выбей мяч из круга

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему. Если находящемуся в середине удаётся выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. Игрокам

не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему.

Забей гол

Расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногами, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарём становится тот, кто метким ударом ноги поразил цель.

Точно в цель.

Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

Передача мячей по кругу

В центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся первой закончить передачу мячей. Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.

Топ-танец.

По команде игроки чередуют касания мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот», игроки поворачиваются кругом, удерживая ногу на мяче.

Охота на индюков

По периметру площадки ставится, как можно больше кегель – «индюков». Задача обучающихся – отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли – «индюки» ставятся обратно. Учитывается количество добытых «птиц» каждым «охотником».

Обманный мяч

Игроки, стоящие по кругу передают друг другу мяч. 2-3 водящих в середине круга пытаются поймать или коснуться мяча. Тот, кто поймает мяч или коснётся его, выходит из круга. Тот, от кого мяч пойман, становится водящим.

Сложные подвижные игры с футбольным мячом

Обмани соперника

Игроки делятся на две команды по 3 человека в каждой. Игра производится на площадке любого размера с хоккейными или воротами малого размера. Обе команды стараются, не потеряв мяч, забить его в любые ворота.

Грибы

На площадке разбросаны фишки 3 цветов. У каждого игрока мяч. По сигналу игроки подбегают к фишке определенного цвета (называет тренер-преподаватель) и делают вокруг них движение, не теряя мяч. После каждого такого удачного движения игрок забирает фишку себе и бежит к следующей. После того как все фишки собраны производится подсчет.

Муравейник

Игра происходит в ограниченном пространстве на площадке прямоугольного размера. У каждого игрока мяч. По сигналу игроки ведут мяч ногой, стараясь не столкнуться друг с другом и не потерять мяч.

Жадина

Игроки делятся на две команды по 4-5 человек в каждой. Игра происходит на площадке прямоугольного размера, на воротах стоять запрещено. Задачи игры похожи на мини-футбол за исключением - отдавать пас запрещено.

Уголки

Игроки делятся на две команды по 4-5 человек в каждой. Игра происходит на площадке прямоугольного размера, с хоккейными воротами или воротами малого размера. Задачи игры похожи на мини-футбол за исключением - можно играть рикошетом от стены.

Вышибалы

На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться. Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле. Если мяч сначала ударился о землю, а потом попал в игрока, данный удар не считается результативным. Когда на поле остается последний игрок, его задача увернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если ему это удалось, игра считается выигранной, все выбывшие игроки возвращаются и всё начинается с начала. Если же последнего игрока выбили, то первые выбывшие становятся вышибалами и игра продолжается.

Разновидность игры – «вышибалы с пленом». Выбитые игроки встают рядом с вышибалами и помогают выбивать оставшихся игроков.

В вышибалы можно играть ногами. Это гораздо труднее, чем обычный вариант и требуется больше вышибающих.

Примерный план учебно-тренировочного занятия

Комплексное занятие для решения задач физической, технической и

тактической подготовки:

I. Подготовительная часть.

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость (координацию) и гибкость.

II. Основная часть.

1. Изучение техники ударов (удар средней частью подъема).
2. Отработка индивидуальных действий в атаке.
3. Совершенствование физических качеств (ловкость, стартовая скорость).

III. Заключительная часть.

1. Подвижные игры (например, «Вышибалы»).
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3.2. План воспитательной работы представлен в Приложении № 2 к Программе.

Воспитательная работа является необходимым элементом всего педагогического процесса со спортсменами любого возраста, пола и уровня подготовленности. Воспитательная работа — это педагогическая деятельность, направленная на организацию воспитательной среды и управление разнообразными видами деятельности воспитанников с целью решения задач гармоничного развития личности.

К задачам воспитательной работы можно отнести:

- развитие индивидуальных способностей и склонностей обучающихся;
- создание возможности для самореализации, самоутверждения личности каждого ребенка;
- формирование круга общения спортсменов;
- расширение кругозора;
- обучение работе в микрогруппе, коллективе;
- развитие саморегуляции и самоконтроля;
- организация досуга и разносторонней жизнедеятельности детей;
- обучение самоанализу и анализу собственной жизни с позиции ценностей жизни.

В общении с юными спортсменами в целях воспитания важно помнить о необходимости уважительного отношения к чувствам и достоинству каждого ребенка. Критические замечания стоит направлять непосредственно на поступки ребенка, а не на оценку его личности, сравнение применимо только к самим ребенком во временной перспективе. Работа с детьми предъявляет высокие требования к личности тренера-преподавателя, который является для своих воспитанников авторитетным примером для подражания. Тренер-преподаватель должен быть последовательным во взаимоотношениях с игроками, объяснять вклад каждого игрока в успех команды.

IV. Условия реализации Программы

4.1. Особенности реализации Программы основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин.

Сроки осуществления учебно-тренировочного процесса в Учреждении определены в соответствии со сроками спортивного сезона с 01 января по 31 декабря и утверждены локальным нормативным актом.

Набор на обучение по Программе осуществляется в соответствии с Правилами приема обучающихся в Учреждение. После подачи необходимого пакета документов поступающие зачисляются в Учреждение на вакантные бюджетные места. При наличии свободных мест для обучения по Программе, поступающий может быть зачислен в течение всего учебного года.

Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки в группу соответствующего периода Программы лицо, желающее пройти обучение, должно достичь установленного возраста в течение календарного года зачисления в группы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности.

Учреждение при необходимости на временной основе объединяет учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), на период его временной нетрудоспособности, отпуска.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Отчисление обучающегося производится в соответствии с Положением о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся в Учреждении на основании решения Педагогического совета, по заявлению обучающегося или его родителей (законных представителей), тренера-преподавателя с указанием причины.

4.2. Материально-технические условия реализации Программы.

Для осуществления учебно-тренировочного процесса Учреждением предоставляются (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- универсальный игровой зал по адресу: г. Тверь, ул. Левитана, 87;
- раздевалки, душевые по адресу: г. Тверь, ул. Левитана, 87;
- комплект спортивно-технологического оборудования для создания футбольных полей по адресу: г. Тверь, ул. Арсения Степанова;

- тренажер «Скороход» по адресу: г. Тверь, ул. Арсения Степанова;
- турник двухуровневый по адресу: г. Тверь, ул. Арсения Степанова;
- уличные брусья по адресу: г. Тверь, ул. Арсения Степанова;
- футбольные ворота по адресу: г. Тверь, ул. Арсения Степанова;
- футбольное мини-поле в парке Текстильщиков по адресу: г. Тверь, двор Пролетарки, д. 178;
- комплект спортивно-технологического оборудования для создания футбольных полей по адресу: г. Тверь, двор Пролетарки, д. 178;
- комплексная спортплощадка (рукоход, перекладины) по адресу: г. Тверь, двор Пролетарки, д. 178;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» по адресу: г. Тверь, ул. Левитана, 87;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для освоения программы, представленные в Приложении № 3.

Инструкция по технике безопасности на занятиях

Общие требования безопасности.

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся на спортивной площадке, стадионе или в спортивном зале.
2. К занятиям футболом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике.
3. Опасность возникновения травм:
 - при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов на поле;
 - при слабо укрепленных воротах;
 - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)
4. На спортивном объекте, на котором проводятся учебно-тренировочные занятия, должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
5. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь в раздевалке.

2. Не входить в спортивный зал или стадион без разрешения тренера-преподавателя.

3. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.

4. Не включать самостоятельно электроосвещение.

5. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.

2. Соблюдать дисциплину и порядок на учебно-тренировочном занятии.

3. При выполнении упражнений четко следовать инструкциям, данным тренером-преподавателем.

4. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера-преподавателя.

5. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

6. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера-преподавателя.

7. Не уходить с учебно-тренировочных занятий без разрешения тренера-преподавателя.

8. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

9. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить тренеру-преподавателю.

Требования безопасности во внештатных ситуациях.

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщите об этом тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

3. При возникновении внештатных ситуаций, четко следовать указаниям тренера-преподавателя, соблюдая дисциплину.

4. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

4.3. Кадровое обеспечение Программы.

Уровень квалификации лиц, участвующих в реализации Программы, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и

спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Повышение квалификации педагогических работников осуществляется планомерно и на регулярной основе 1 раз в 5 лет.

Кроме того, Российским футбольным союзом (РФС) предусмотрено поэтапное получение лицензий тренера-преподавателя по футболу, соответствующих категориям «С», «В», «А», «Pro». Чтобы повысить квалификацию, необходимо набраться практического опыта. Согласно регламенту кандидаты должны работать на каждом уровне не менее 1 года. По истечении срока действия лицензии также необходимо подтверждать профессиональный статус перед комиссией.

В рамках обновленной Академией РФС системы тренерского образования, которая была внедрена в соответствии с обязательными требованиями и стандартами Тренерской конвенции УЕФА (Союза европейских футбольных ассоциаций) в редакции 2020 года, все обладатели действующей национальной лицензии «С-РФС» должны пройти переаттестацию на международную базовую лицензию «С-УЕФА». Обучение запланировано на 2023 год.

Сведения об образовании и квалификации тренерского состава Учреждения представлены в таблице 5.

Таблица 5

Сведения об образовании и квалификации тренеров-преподавателей Учреждения

№ п\п	Критерий	Количество (чел.)
1.	Наличие высшей квалификационной категории	12
2.	Наличие первой квалификационной категории	3
3.	Наличие высшего образования	15
4.	Наличие лицензии «С-РФС»	12
5.	Наличие лицензии «В-РФС»	1

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации также обеспечивается проведением ряда образовательных мероприятий, указанных в таблице 6.

Таблица 6

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение тренерских советов	1 раз в квартал
2	Проведение конференций по вопросам актуального состояния и развития физической культуры и спорта, начала спортивного сезона	1 раз в год
3	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 5 лет

4.4. Учебно-информационное обеспечение Программы.

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
4. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта от 26.05.2021.

Теоретическая литература:

1. Андреев, С.Н. Футбол в учебных заведениях / Андреев С.Н., Соловьев А.С. // Футбол: Ежегодник. - М., 1984. - С. 45-48.
2. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
4. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. - М.: Олимпия, 2007. - С. 10-12.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. - 165 с.
6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – «Спорт», 2014. – 143 с.
7. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2014. - 624 с.
8. Программа подготовки футболистов 6-9 лет: Методические рекомендации. – РФС, 2016. – 165 с.
9. Программа подготовки футболистов 10-14 лет: Методические рекомендации - 2-е изд. – РФС, 2016. – 303 с.
10. Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.

11. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для групп начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет). Методическое пособие. Авторы-составители Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 107 с

12. 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.

13. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999.– 254 с.

Сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.minsport.gov.ru> - Минспорт России.
2. <https://edu.gov.ru/>-сайт Минпросвещения России.
3. <http://www.rfs.ru> - сайт Российского футбольного союза.
4. <http://www.iqlib.ru/> - Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib.
5. http://otherreferats.allbest.ru/sport/00185942_0.html - Подвижные игры как средство подготовки юных футболистов.

Годовой учебно – тренировочный план

№п/п	Виды подготовки	Периоды и годы подготовки									Форма проведения
		1 период				2 период			3 период		
		1	2	3	4	1	2	3	1	2	
		Недельная нагрузка в часах									
		3	3	3	3	4,5	4,5	4,5	6	6	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	
		Наполняемость групп (человек)									
14-30				12-30			6-30				
1.	Вводное занятие	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	беседа, занятие
2.	Общая физическая подготовка	70	70	66	65	70	70	70	76	76	занятие
3.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	30	30	30	38	38	занятие
4.	Спортивные соревнования	-	-	-	-	2	2	2	4	4	соревнования
5.	Техническая подготовка	43	43	45	45	56	56	56	72	72	занятие
6.	Тактическая подготовка	-	-	2	3	16	16	16	42	42	занятие
7.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	6	6	6	8	8	беседа
8.	Итоговое занятие (контрольные игры/открытые занятия)	4	4	4	4	7,5	7,5	7,5	10	10	беседы, контрольные (учебные) игры/открытые занятия
Общее количество часов в год		126	126	126	126	189	189	189	252	252	

План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Беседы и игры в рамках учебно-тренировочных занятий	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - «Круглый стол» с целью углубленного знакомства с профессией тренера-преподавателя; - беседа-знакомство с профессиями, связанными со спортом.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Участие в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование здорового образа жизни среди обучающихся путем бесед и наставлений тренера-преподавателя.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей Программу	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Формирование умений и навыков действий в команде	Игры для обучающихся, направленные на: - формирование коллектива; - развитие навыков эффективного взаимодействия в команде, культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	Формирование детского коллектива с участием родителей		
5.1.	Социально- психологическая подготовка (проведение мероприятий, направленных на установление эффективных и доброжелательных отношений между детьми)	Проведение мероприятий, направленных на формирования доброжелательного коллектива и команды: - проведение совместных праздников; - родительских собраний; - мероприятия, посвященные окончанию учебного года; - торжественное вручение наград, поощрений.	в течение года

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для освоения Программы**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.			
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	2
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	2
4.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	2
5.	Стойка для обводки	штук	20
6.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
7.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
8.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
9.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
10.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12