

Управление образования Администрации Удомельского муниципального округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом ДДТ
протокол № 4
от 24.03.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДДТ
И.Ю. Филиппова
Приказ № 35/2-о от 25.03.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футбол»

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 11 лет

Объединение «Футбол»
педагог дополнительного образования
Семёнов Александр Анатольевич,
Зубков Александр Александрович

г. Удомля, 2026–2027 учебный год

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»
Краткое название	Футбол
Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Уровень программы	Углублённый
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид деятельности	Командные игры
Адаптирована для детей с ОВЗ	нет
Форма обучения	Очная
Наименование и реквизиты федеральных гос. требований	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 № 2233-р); 2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; 3. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3); 4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
Краткое описание	Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма
Содержание программы	<p>Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки: «Теоретическая подготовка», «Правила безопасности» «Психологическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка», «Интегральная подготовка», «Соревновательная подготовка», «Контрольные нормативы».</p> <p>Указанные разделы программы взаимосвязаны и реализуется поэтапно с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей организма в подростковом возрасте.</p>

Ключевые слова для поиска программы	Спорт, футбол, мини-футбол, командные игры											
Цели и задачи	Формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств футбола для укрепления и сохранения здоровья.											
Результат	Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.											
Материальная база	Игровая форма, отбивные сетки, сетки для мячей, компрессор для накачивания мячей, комплект фишек, конусы тренировочные, мячи набивные различной массы, мячи футбольные № 4, № 5.											
Требования к состоянию здоровья	Основная, первая группа											
Требуется наличие мед. справки для зачисления на программу	Медицинская справка требуется ежегодно											
Возрастной диапазон, лет	6-18 лет											
Число учащихся в группе	10-15 чел.											
Способ оплаты	На бюджетной основе											
Учебный план	Разделы программы	Год обучения										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Техника безопасности	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Теоретическая подготовка	4	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2
	Психологическая подготовка	2	2	2	2	4	6	6	6	2	2	2
	Общая физическая подготовка	36	48	48	48	44	62	62	62	64	64	64
	Специальная физическая подготовка	30	22	22	22	44	64	64	64	42	42	42
	Техническая подготовка	26	38	38	38	44	70	70	70	60	60	60
	Тактическая подготовка	34	22	22	22	44	50	50	50	34	34	34
	Интегральная подготовка	4	2	2	2	14	12	12	12	38	38	38
	Контрольные нормативы	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
	Соревновательная подготовка	4	2	2	2	14	14	14	14	40	40	40
Всего часов	144	144	144	144	216	288	288	288	288	288	288	
Значимый проект												
Продолжительность	11 лет											
Количество мест по программе	120											
Адрес реализации программы	171841, Удомля, пр. Энергетиков д. 9, ФОСК КАЭС, зал мини-футбола											
Юридический адрес организации	171841, Тверская обл., г. Удомля, пр. Курчатова, д. 17											

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

1. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 № 2233-р);

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

4. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя: проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;». Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. № 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 3. Статья 28.

В дополнение к основным, в области физической культуры и спорта реализуются дополнительные программы, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы). Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Глава 11. Статья 84.

Направленность программы

Программа объединения «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

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

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

Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

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

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

Адресат программы

Условия зачисления в группы дополнительного образования

На спортивно – оздоровительный этап зачисляются дети и подростки с 6-7-летнего возраста желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Требования к режиму деятельности детей

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

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

- при зачислении в группу каждый обучающийся должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по футболу;
- посещение занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;
- предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;
- кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2–х раз в неделю;
- между занятиями в общеобразовательной организации (не зависимо от обучения) и посещением тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
- начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание — не позднее 20.00 ч.;
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Медицинское обеспечение

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

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

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

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

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

Уровень освоения

Углублённый

Актуальность

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы спортивной направленности.

Новизна

Содержание данной программы дает возможность последовательно решать задачи физического воспитания детей на этапе обучения с 6 до 18 лет через занятия футболом в образовательных организациях в группах дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности.

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

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

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

Формы и технологии образования детей

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

– наполняемость: 10 оптимальная, 15 допустимая;

– число занятий в неделю: 2-3 раза;

– продолжительность одного занятия:

для обучающихся 6-13 лет - 45 минут,

для обучающихся 14-18 лет - 2 x 45 мин. с обязательным 10 минутным перерывом между ними для отдыха детей и проветривания помещений.

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

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

Особенности организации образовательного процесса

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки:

«Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране и за рубежом, основах спортивной тренировки, правил игры в футбол, организация и проведение соревнований;

«Правила безопасности» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности на тренировочных занятиях, спортивно - массовых мероприятиях и в обеспечении личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

«Психологическая подготовка» содержит материал дающий возможность реализации важнейшего педагогического принципа индивидуального подхода;

«Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого обеспечивает всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляет здоровье, развивает основные физические качества;

«Специальная физическая подготовка» представлены упражнения, которые, исходя из особенностей футбола и задач подготовки, с учетом характера игровой деятельности подразделяются на неспецифические, т.е. упражнения без мяча и специфические, т.е. упражнения с мячом, которые способствуют освоению современной техники футбола и умение применять ее в игре;

«Техническая подготовка» и «Тактическая подготовка» включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, а также специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом), которые позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики футбола, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности;

«Интегральная подготовка» направлена на объединение, координацию и реализацию в условиях тренировочного процесса различных сторон подготовленности; «Соревновательная подготовка» содержит необходимое количество времени для приобретения всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков, приобретение соревновательного опыта; «Контрольные нормативы» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

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

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

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

Раздел 2. Обучение

Цель программы

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

Задачи

– Обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;

– развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;

– воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в футбол;

– предусмотреть и отразить тенденции все возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся в зависимости от возраста и года подготовки с ежегодным изменением задач, объема и интенсивности, средств, контрольных нормативов;

– создание для обучающихся условий для занятий футболом по месту учебы и месту жительства.

Планируемые результаты

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

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

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

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

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

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

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

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

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

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

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

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

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

В разделе «Контрольные нормативы» (Таблица 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14) представлены упражнения, по результатам которых оценивается уровень развития одного из качеств по 5 - бальной шкале оценок. По сумме баллов, набранных по видам подготовки, судят об уровне подготовленности:

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

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

Таблица 1. Интегральный уровень подготовленности

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

Педагогический контроль является одной из форм оценки уровня подготовленности:

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

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

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

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

Таблица 2. Динамика уровня подготовленности

Изменение уровня подготовленности	Количество сравниваемых показателей						
	2	3	4	5	6	7	8
	Изменение по сумме баллов						
Существенное повышение	+ 3	+ 4	+ 6	+ 8	+ 9	+ 10	+ 12
Повышение	+ 2	+ 3	+ 4	+ 5	+ 6	+ 7	+ 8
Изменений нет	+1,99	+2,99	+3,99	+4,99	+5,99	+6,99	+7,99
	-1,99	-2,99	-3,99	-4,99	-5,99	-6,99	-7,99
Снижение	-2	- 3	- 4	- 5	- 6	- 7	- 8
Существенное снижение	- 3	- 4	- 6	- 8	- 9	- 10	- 15

Если отсутствует положительная динамика уровня подготовленности обучающегося, то необходимо проанализировать его посещаемость и причины отсутствия тренировочных занятий,

правильность составления тематического плана и его фактическое исполнение, материально – технические (обеспечение местом проведения, в достаточном количестве необходимого оборудования и инвентаря), условия проведения тренировочных занятий.

Методическое обеспечение программы Планирование

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

Годовой план подготовки представлен в таблице 15

Таблица 15

Годовой план

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

□ п - план; ф – фактическое выполнение плана

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

Рабочий план месяца

Успех тренировочной работы во многом зависит не только от правильного выбора направления тренировочной работы, но и от глубокого анализа содержания подготовки в предшествующие годы.

Крайне важно выявить причины невыполнения тех или иных разделов подготовки, определить сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся. Большую помощь в обеспечении преемственности проводимой работы из года в год оказывает систематически проводимый анализ выполнения годовых и месячных планов тренировочной работы текущего месяца, и года.

При этом выявляется соответствие выполнения запланированной и фактически выполненной тренировочной работы за год подготовки и даст возможность скорректировать план на следующий год (Таблица 16).

Таблица 16

Рабочий план месяца

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

□ п - план; ф – фактическое выполнение плана

План - конспект занятия

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

Таблица 17

Примерный план – конспект тренировочного занятия

	Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная	Разминка: 1.Общая 2.Специальная	Для всех частей урока: – время; – количество повторений; – количество раз и т.п.	Для всех частей урока: инвентарь и рекомендации.
2.	Основная	Направленность: тематическая или комплексная.		
3.	Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера		

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

1. Площадь спортивного зала должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося. Высота потолка должна составлять не менее 6 метров. Пол должен быть деревянным или с синтетическим (ригупол и т.п.) покрытием: поверхность пола должна быть ровной, без щелей и изъянов, а к началу занятий - быть сухими и чистыми. Стены зала не должны иметь выступов, карнизов их следует окрашивать масляной краской на высоту 1,5—2,0 м от пола, а верхнюю часть — клеевой краской. Если имеются выступы, являющиеся конструктивной особенностью зала, то они должны быть закрыты панелями на высоту 1,8 м. Потолок зала следует покрывать не осыпающейся краской, устойчивой к ударам мяча. Отопительные приборы должны быть закрыты деревянными коробами. На окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства (решетки, натяжные сетки).

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

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

4. Для групп 1-4 годов подготовки:

– футбольное поле на открытом воздухе должно иметь травяной или земляной покров, или синтетическое покрытие в форме прямоугольника длиной от 25 м до 42 м и шириной от 15 м до 25 м (во всех случаях длина площадки должна превышать ее ширину), содержаться в чистоте и быть ровным, свободным от посторонних предметов, которые могут быть причиной повреждений и травм. Для проведения соревнований игровая площадка должна иметь длину от 38 м до 42 м и ширину от 18 м до 22 м.

– футбольный мяч должен иметь сферическую форму, изготавливаться из кожи или синтетического материала, пригодного для этих целей. Окружность мяча должна быть в пределах от 62 до 66 см. Вес мяча должен составлять от 340 до 390 граммов. Давление, равное 0,6 – 1,1 атмосферы (600 до 1100 гр/см²) по номенклатуре ФИФА – мяч № 4.

– для групп 5-11 годов подготовки футбольный мяч должен иметь сферическую форму, изготавливаться из кожи или синтетического материала, пригодного для этих целей. Окружность мяча должна быть в пределах от 68 до 70 см. Иметь длину окружности не больше 70 см и не меньше 68 см. Вес мяча должен составлять от 410 до 450 граммов. Давление, равное 0,6 – 1,1 атмосферы (600 до 1100 гр/см²) по номенклатуре ФИФА – мяч № 5.

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

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

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

Характеристика структуры процесса обучения

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

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

Первоначальное обучение

Цель данного этапа - освоение основ изучаемого приема или действия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На данном этапе число повторений в одном уроке увеличивается. Изучаемое действие повторяют 10-12 мин, после чего вводят 3,5 - 5-минутные переключения. Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения. Затем снова многократные повторения в таком же временном отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

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

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

– изменение обстановки, в которой действует футболист (проведение занятий в различных климатических и метеорологических условиях: в зале, на поле с разным покрытием, на заснеженных площадках, в футбольных городках; использование мячей разного веса и размера, разной упругости);

– изменение функционального и психического состояния самого спортсмена (выполнение упражнений в состоянии повышенной эмоциональности, волнения или на фоне утомления, но непременно в соответствии с объективными данными педагогического и врачебного контроля);

– изменение задачи в ходе выполнения упражнения: облегчение (уменьшать расстояние, скорость и усилия; выполнять упражнения без помех и др.) или усложнение (увеличивать расстояние, скорость и усилия; выполнять задание на оценку, применять сложные соединения действий; использовать различные помехи и противодействия; внезапно переключать внимание и т.д.).

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

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

Формы, средства, методы и методические принципы тренировочных занятий

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

Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту обучающегося (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки. Важно не просто вооружить знаниями, а научить продуктивно, использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление занимающихся воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на тренировочных занятиях.

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

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

Основным средством подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости футболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Наиболее благоприятный возраст для воспитания:

- скорости бега – 11-13 лет,
- скоростно-силовых качеств – 13-15 лет,
- общей выносливости – 12-16 лет,
- силы 15-16 лет.

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

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

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

Соревновательные упражнения - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Практические методы

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

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

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

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

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

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

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

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

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным методом является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

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

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля над компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

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

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

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

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

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

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

Словесные методы.

Практически все стороны деятельности педагога дополнительного образования связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют направлять поведение обучающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время «словесные» методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

Методы обеспечения наглядности. Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений, и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

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

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

Методические принципы

1. Принцип сознательности и активности

Принцип сознательности и активности раскрывается в формировании у обучающихся осмысленного отношения и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий. Необходимой предпосылкой сознательного отношения к деятельности является соответствующая ее мотивация. Мотивы, побуждающие заниматься физическими упражнениями, разнообразны.

Необходимо раскрыть обучающимся подлинный смысл физкультурной деятельности и, опираясь на первоначальные мотивы, умело подвести их к пониманию общественной сущности физической культуры, ее значения как средства гармонического развития, укрепления здоровья, подготовки к творческому труду и военной обороне.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Принцип наглядности

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

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

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

Создавая чувственные предпосылки освоения движений, приходится преодолевать известную методическую трудность, чтобы по-настоящему «прочувствовать» движение, его необходимо выполнить, но правильно выполнить движение невозможно, если не располагать предварительно существующими двигательными представлениями. Это противоречие решается в основном двумя путями. Во - первых, путем соблюдения рациональной последовательности обучения, благодаря чему двигательный опыт, приобретенный на предыдущих ступенях, естественно подводит к новым двигательным умениям. Во - вторых, путем комплексного использования разнообразных форм наглядности, в частности демонстрации изучаемых действий и различного рода наглядных пособий, воссоздающих отдельные стороны этих действий в сочетании с образным словом, идеомоторным упражнением, а также имитационными и другими подводящими упражнениями.

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

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

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

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

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

формой наглядности, а комплексно использовать многообразные пути наглядной информации и совершенствования органов чувств.

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

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

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

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

Наглядность важна не только сама по себе, но и как общее условие реализации принципов обучения и воспитания. Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков.

3. Принцип доступности и индивидуализации

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

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

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

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

и методами физического воспитания и в то же время уметь практически верно соотнести их с возможностями данного обучающегося.

Сведения о возможностях обучающихся получают путем испытаний по нормативам физической подготовленности, а также посредством врачебных обследований и педагогических наблюдений. Ориентируясь на исходные данные, педагог дополнительного образования конкретизирует программный материал, намечает границы доступного на том или ином этапе, а также перспективные рубежи и пути достижения их. Доступность означает посильную меру трудностей, которые могут быть успешно преодолены при надлежащей мобилизации физических и духовных сил обучающихся. Правильно оценить доступность физических нагрузок можно лишь с учетом их оздоровительного эффекта. Доступными можно считать те нагрузки, которые ведут к укреплению и сохранению здоровья.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Принцип систематичности

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

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

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

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

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

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

Таким образом, в процессе физического воспитания возможны и целесообразны различные формы чередования занятий и отдыха. Однако в любом случае должна сохраняться непрерывность

процесса. Рациональный отдых в этой связи надо рассматривать в качестве столь же необходимого компонента процесса физического воспитания, как и занятия, упражнения, нагрузки.

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

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

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

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

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

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

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

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

Существенное значение для выбора оптимальной последовательности занятий и упражнений в пределах каждого отдельного занятия имеет учет ближайшего последствия различных по характеру нагрузок. Характер нагрузок оставляют фон, который в течение ряда часов может неблагоприятно сказываться на выполнении скоростных упражнений.

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

5. Принцип постепенного повышения требований (динамичности)

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

Необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок.

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

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

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

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

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

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

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

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

Организм приспособляется к той или иной нагрузке не сразу, не одновременно. Необходимо определенное время, чтобы успели произойти адаптационные перестройки,

позволяющие подняться на новый, более высокий, уровень тренированности. При этом для различных функциональных и структурных изменений требуются неодинаковые сроки.

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

б. Взаимосвязь методических принципов

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

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

Учебный план

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

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

Таблица 3

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1 год обучения					
1	Правила безопасности	2	2		Беседа
2	Теоретическая подготовка	4	2	2	Наблюдение педагога Устный опрос
3	Психологическая подготовка	2		2	Наблюдение педагога Устный опрос
4	Общая физическая подготовка	36		36	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	Специальная физическая подготовка	30		30	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	Техническая подготовка	26		26	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	Тактическая подготовка	34		34	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	Интегральная подготовка	4		4	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
9	Контрольные нормативы	2		2	Входной контроль Тестирование

10	Соревновательная подготовка	4		4	Наблюдение педагога Коллективное обсуждение игры
Всего часов		144	4	140	
2 год обучения					
1	Правила безопасности	2	2		Беседа
2	Теоретическая подготовка	2	1	1	Наблюдение педагога Устный опрос
3	Психологическая подготовка	2		2	Наблюдение педагога Устный опрос
4	Общая физическая подготовка	48		48	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	Специальная физическая подготовка	22		22	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	Техническая подготовка	38		38	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	Тактическая подготовка	22		22	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	Интегральная подготовка	2		2	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
9	Контрольные нормативы	4		4	Входной контроль Тестирование
10	Соревновательная подготовка	2		2	Наблюдение педагога Коллективное обсуждение игры
Всего часов		144	3	141	
3 год обучения					
1	Правила безопасности	2	2		Беседа
2	Теоретическая подготовка	2	1	1	Наблюдение педагога Устный опрос
3	Психологическая подготовка	2		2	Наблюдение педагога Устный опрос
4	Общая физическая подготовка	48		48	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	Специальная физическая подготовка	22		22	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	Техническая подготовка	38		38	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	Тактическая подготовка	22		22	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	Интегральная подготовка	2		2	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
9	Контрольные нормативы	4		4	Входной контроль Тестирование
10	Соревновательная подготовка	2		2	Наблюдение педагога Коллективное обсуждение игры
Всего часов		144	3	141	
4 год обучения					
1	Правила безопасности	2	2		Беседа

2	Теоретическая подготовка	2	1	1	Наблюдение педагога Устный опрос
3	Психологическая подготовка	2		2	Наблюдение педагога Устный опрос
4	Общая физическая подготовка	48		48	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	Специальная физическая подготовка	22		22	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	Техническая подготовка	38		38	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	Тактическая подготовка	22		22	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	Интегральная подготовка	2		2	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
9	Контрольные нормативы	4		4	Входной контроль Тестирование
10	Соревновательная подготовка	2		2	Наблюдение педагога Коллективное обсуждение игры
Всего часов		144	3	141	
5 год обучения					
1	Правила безопасности	2	2		Беседа
2	Теоретическая подготовка	4	2	2	Наблюдение педагога Устный опрос
3	Психологическая подготовка	4	2	2	Наблюдение педагога Устный опрос
4	Общая физическая подготовка	44		44	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	Специальная физическая подготовка	44		44	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	Техническая подготовка	44		44	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	Тактическая подготовка	44		44	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	Интегральная подготовка	14		14	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
9	Контрольные нормативы	2		2	Входной контроль Тестирование
10	Соревновательная подготовка	14		14	Наблюдение педагога Коллективное обсуждение игры
Всего часов		216	6	210	
6 год обучения					
1	Правила безопасности	2	2		Беседа
2	Теоретическая подготовка	4	2	2	Наблюдение педагога Устный опрос
3	Психологическая подготовка	6	2	4	Наблюдение педагога Устный опрос
4	Общая физическая подготовка	62		62	Педагогическое наблюдение

					Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	Специальная физическая подготовка	64		64	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	Техническая подготовка	70		70	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	Тактическая подготовка	50		50	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	Интегральная подготовка	12		12	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
9	Контрольные нормативы	4		4	Входной контроль Тестирование
10	Соревновательная подготовка	14		14	Наблюдение педагога Коллективное обсуждение игры
Всего часов		288	6	282	
7 год обучения					
1	Правила безопасности	2	2		Беседа
2	Теоретическая подготовка	4	2	2	Наблюдение педагога Устный опрос
3	Психологическая подготовка	6	2	4	Наблюдение педагога Устный опрос
4	Общая физическая подготовка	62		62	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	Специальная физическая подготовка	64		64	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	Техническая подготовка	70		70	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	Тактическая подготовка	50		50	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	Интегральная подготовка	12		12	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
9	Контрольные нормативы	4		4	Входной контроль Тестирование
10	Соревновательная подготовка	14		14	Наблюдение педагога Коллективное обсуждение игры
Всего часов		288	6	282	
8 год обучения					
1	Правила безопасности	2	2		Беседа
2	Теоретическая подготовка	4	2	2	Наблюдение педагога Устный опрос
3	Психологическая подготовка	6	2	4	Наблюдение педагога Устный опрос
4	Общая физическая подготовка	62		62	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	Специальная физическая подготовка	64		64	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль

6	Техническая подготовка	70		70	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	Тактическая подготовка	50		50	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	Интегральная подготовка	12		12	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
9	Контрольные нормативы	4		4	Входной контроль Тестирование
10	Соревновательная подготовка	14		14	Наблюдение педагога Коллективное обсуждение игры
Всего часов		288	6	282	
9 год обучения					
1	Правила безопасности	2	2		Беседа
2	Теоретическая подготовка	2	1	1	Наблюдение педагога Устный опрос
3	Психологическая подготовка	2		2	Наблюдение педагога Устный опрос
4	Общая физическая подготовка	64		64	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	Специальная физическая подготовка	42		42	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	Техническая подготовка	60		60	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	Тактическая подготовка	34		34	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	Интегральная подготовка	38		38	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
9	Контрольные нормативы	4		4	Входной контроль Тестирование
10	Соревновательная подготовка	40		40	Наблюдение педагога Коллективное обсуждение игры
Всего часов		288	3	285	
10 год обучения					
1	Правила безопасности	2	2		Беседа
2	Теоретическая подготовка	2	1	1	Наблюдение педагога Устный опрос
3	Психологическая подготовка	2		2	Наблюдение педагога Устный опрос
4	Общая физическая подготовка	64		64	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	Специальная физическая подготовка	42		42	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	Техническая подготовка	60		60	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	Тактическая подготовка	34		34	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль

8	Интегральная подготовка	38		38	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
9	Контрольные нормативы	4		4	Входной контроль Тестирование
10	Соревновательная подготовка	40		40	Наблюдение педагога Коллективное обсуждение игры
Всего часов		288	3	285	
11 год обучения					
1	Правила безопасности	2	2		Беседа
2	Теоретическая подготовка	2	1	1	Наблюдение педагога Устный опрос
3	Психологическая подготовка	2		2	Наблюдение педагога Устный опрос
4	Общая физическая подготовка	64		64	Педагогическое наблюдение Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
5	Специальная физическая подготовка	42		42	Наблюдение педагога Контроль за выполнением упражнений Самоконтроль
6	Техническая подготовка	60		60	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
7	Тактическая подготовка	34		34	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
8	Интегральная подготовка	38		38	Наблюдение педагога Контроль за выполнением задания Самоконтроль
9	Контрольные нормативы	4		4	Входной контроль Тестирование
10	Соревновательная подготовка	40		40	Наблюдение педагога Коллективное обсуждение игры
Всего часов		288	3	285	

Успех перспективного планирования зависит не только от правильного выбора направления тренировочной работы, но и от глубокого анализа содержания подготовки в предшествующие годы. Для этого необходимо использовать годовое (на этап или год обучения), текущее (месячное) и оперативное (поурочное) планирование.

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание, раскрываются объем и средства подготовки. На основании годовых и месячных планов разрабатывают конспекты отдельных занятий (уроков), которые являются основной формой тренировки.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа подготовки.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется с учетом возраста занимающихся и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки.

Планируя, тренировочный процесс на очередной год определяются конкретные задачи по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, которые следует решить в процессе занятий. В зависимости от поставленных задач вносятся необходимые уточнения в примерный годовой учебный план распределение программного материала и тематический план тренировочной работы распределения учебных часов на месяц.

Из программы подбирается соответствующий учебный материал, определяется дозировка тренировочных и соревновательных нагрузок, контрольные нормативы по физической и технической подготовке.

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

Содержание программы Теоретическая подготовка

(для всех групп по годам обучения)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

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

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

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

Тема 3. Строение и функции организма человека.

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

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

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

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

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

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

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

Противопоказания.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

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

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка

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

Тема 8. Техническая подготовка

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

Тема 9. Тактическая подготовка.

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

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

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

Тема 11. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь

физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий - урок. Понятие о построении урока, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки и учет.

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

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

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

Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Тема 14. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.

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

Тема 15. Места занятий, оборудование и инвентарь.

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

Правила безопасности

(для всех групп по годам обучения)

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

Этапы подготовки

I. Ознакомительный этап (первоначальное обучение)

Психологическая подготовка

(для всех групп по годам обучения на ознакомительном этапе)

Младший школьный возраст охватывает период от 7 до 11 лет. Ведущая деятельность – учебная деятельность. Социальная ситуация развития – поступление в школу, совместная со сверстниками деятельность учения. Ведущие новообразования – произвольность, внутренний план

действий, рефлексия, самоконтроль, развитие самосознания. В процессе проведения занятий необходимо создать у детей ориентацию (установку) на решение задач, а не создание лично - престижную установку.

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

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

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

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

1-й год подготовки

Задачи:

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

Общая физическая подготовка

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

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

Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед

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

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка.

Прогулки, подъемы, спуски, повороты.

Плавание.

Плавание произвольным стилем.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Упражнения для развития стартовой скорости.

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

Упражнения для развития ловкости.

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

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

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

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

Техническая подготовка

Техника владения мячом

Техника полевого игрока

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

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

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

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

Соревновательная подготовка

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

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

Таблица 4

Контрольные нормативы 1-го года обучения

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	6-7 лет					8 лет					
		Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Общая физическая	Скорость	1.Бег 10 м (сек)	-	-	-	-	-	2,8	2,6	2,4	2,3	2,2
		2.Бег 30 м (сек)	7,5	7,3	7,1	6,2	5,6	6,0	5,9	5,7	5,5	5,3
		3.Бег 50 м (сек)	-	-	-	-	-	8,8	8,7	8,6	8,4	8,2
		4.Бег 60 м (сек)	-	-	-	-	-	10,6	10,5	10,3	10,1	9,9

	Скоростная выносливость	5. Челночный бег 3 x 10 м (сек)	11,2	10,8	10,6	10,3	9,9	10,1	10,0	9,8	9,5	9,1
		6. Бег 300 м (сек)	-	-	-	-	-	-	70	68	66	64
	Выносливость	7. Бег 6 мин (м)	700	750	900	950	1000	700	750	850	950	1100
	Скоростно-силовая	8. Прыжок в длину с места (см)	100	115	135	140	155	120	130	140	155	160
		9. 3х-кратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	390	400	410	420
Сила	11. Подтягивание на перекладине (раз)	1	1	2	3	4	1	1	2	3	4	
Специальная физическая подготовка	Скоростно-силовая	12. Вбрасывание мяча руками (м)	-	-	-	-	-	4	5	6	7	8
		13. Удары по мячу на дальность (м)- сумма ударов правой и левой ногами	-	-	-	-	-	16	18	20	22	24
	Скорость	14. Бег 30 м ведением мяча (сек)	-	-	-	-	-	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8
Техническая подготовка	15. Удары на точность по воротам (м)	-	-	-	-	-	0	1	2	3	4	
	16. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	-	-	-	-	-	12,8	12,6	12,4	12,1	12,0	
	17. Жонглирование мячом (раз)	-	-	-	-	-	2	3	4	5	6	

2-й год подготовки

(Краткое повторение пройденного материала за 1-й год подготовки)

Задачи:

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

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами.

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

Акробатические упражнения.

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

Подвижные игры и эстафеты.

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

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

Лыжная подготовка.

Прогулки, подъемы, спуски, повороты.

Плавание.

Плавание произвольным стилем.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

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

Упражнения для развития ловкости.

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

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

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

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

Техническая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

Техника вратаря

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

Тактическая подготовка

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

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле.

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

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

Тактика вратаря

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

Интегральная подготовка

Упражнения интегрального характера: передачи мяча в парах в движении с последовательным ударом по цели. Передачи мяча в тройках в движении с последовательным ударом по цели. Игры: 2 против 1, 3 против 1, 4 против 2. Организация атаки при использовании

противником обороны по принципу персональной и организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке флангом и через центр, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника флангом и через центр. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные умения по заданию тренера.

Соревновательная подготовка

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

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

Таблица 5

Контрольные нормативы 2-го года обучения

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	8 лет					9 лет					
		Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовка	Для полевых игроков и вратарей											
	Скорость	1.Бег 10 м (сек)	2,8	2,6	2,4	2,3	2,2	2,8	2,6	2,4	2,3	2,2
		2.Бег 30 м (сек)	6,0	5,9	5,7	5,5	5,3	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2
		3.Бег 60 м (сек)	10,6	10,5	10,3	10,1	9,9	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7
	Скоростная выносливость	4.Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,1	10,0	9,8	9,5	9,1	10,0	9,8	9,5	9,1	8,8
		5.Челночный бег 120 м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		6.Бег 300 м (сек)	70	68	66	64	62	66	65	64	63	62
	Выносливость	7.Бег 6 мин(м)	700	850	900	1000	1100	750	850	950	1100	1150
	Скоростносиловая	8.Выпрыгивание по Абалакову (см)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		9.Прыжок в длину с места(см)	120	130	140	155	160	130	135	145	160	165
		10. 3-х – кратный прыжок (см)	390	400	410	420	430	400	410	420	430	440
11.Многоскоки 8-ми кратные (м)		9,0	9,3	9,5	10,0	10,5	9,5	9,7	10,0	10,5	11,0	
Сила	12.Подтягивание на перекладине (раз)	1	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
Специальная физическая подготовка	Для полевых игроков											
	Скоростно - силовая	13.Вбрасывание мяча руками (м)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10
	Для полевых игроков и вратарей											
	Скоростно - силовая	14.Удары по мячу на дальность(м)	16	18	20	22	24	20	22	24	26	28
Скорость	15.Бег 30м сведением мяча (сек)	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,0	6,9	6,8	6,7	6,5	
Техническая	Для полевых игроков											
	16.Удары по воротам на точность по воротам на точность (м)	0	1	2	3	4	1	2	3	4	5	

17. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	12,8	12,6	12,4	12,1	12,0	10,2	10,1	9,9	9,7	9,5
18. Жонглирование мячом (раз)	2	3	4	5	6	3	4	5	6	8

3-й год подготовки

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

Задачи:

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

Строевые упражнения

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

Общеразвивающие упражнения без предметов

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

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

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

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения в равновесии: ходьба широким шагом, с хлопком поднятой ногой. Висы: на согнутых руках. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение рук до предела). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Общеразвивающие упражнения с предметами

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

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

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

Акробатические упражнения.

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

Подвижные игры и эстафеты.

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

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Спортивные игры.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавание.

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

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

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Упражнения для развития ловкости

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

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

Упражнения для развития общей выносливости

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

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

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

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

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

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

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

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

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

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

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

Техника вратаря

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

Индивидуальные действия с мячом. *Первоначальное обучение.* Применение различных видов обводки с изменением скорости и направления движения с мячом, применяя изученные финты в зависимости от игровой ситуации. Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Групповые действия. *Первоначальное обучение.* Взаимодействие с партнерами при равном соотношении с соперником, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие двух и трех

игроков. Комбинации в парах: «скрещивание». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

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

Тактика защиты

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

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

Командные действия. Первоначальное обучение. Организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Углубленное разучивание и закрепление. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, применяя в них изученный программный материал.

Тактика вратаря

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

Интегральная подготовка

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

Соревновательная подготовка

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

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

Таблица 6

Контрольные нормативы 3-го года подготовки

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	9 лет					10 лет					
		Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовка	Для полевых игроков и вратарей											
	Скорость	1.Бег 10 м (сек)	2,8	2,6	2,4	2,3	2,2	2,7	2,5	2,3	2,2	2,1
		2.Бег 30 м (сек)	5,9	5,8	5,6	5,4	5,2	5,8	5,7	5,5	5,3	5,0
		3.Бег 60 м (сек)	10,5	10,3	10,1	9,9	9,7	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5
	Скоростная выносливость	4.Челночный бег 3 х 10 м (сек)	10,0	9,8	9,5	9,1	8,8	9,8	9,5	9,1	8,8	8,6
		5.Челночный бег 120 м (сек)	-	-	-	-	-	29,9	29,6	29,3	29,1	28,9
		6.Бег 300 м (сек)	66	65	64	63	62	64	63	62	61	60
Выносливость	7.Бег 6 мин(м)	750	850	950	1100	1150	850	950	1050	1150	1200	

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

4-й год подготовки

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

Задачи:

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

– воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

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

Общеразвивающие упражнения без предметов

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами

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

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

Акробатические упражнения.

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

Подвижные игры и эстафеты.

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

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

Легкоатлетические упражнения.

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

Спортивные игры.

Спортивные игры: волейбол, теннисбол по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка.

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

Плавание.

Освоение одного из стилей плавания.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Неспецифические. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м, со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с

задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития дистанционной скорости.

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

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

Для вратарей.

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

Упражнения для развития ловкости.

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

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

Упражнения на развитие силы

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Упражнения для развития общей выносливости

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

Подвижные игры и эстафеты.

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

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

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

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

Удары по мячу ногой. Первоначальное обучение. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема. Рациональное использование ударов по мячу,

ведение мяча, остановка от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности.

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

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

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

Обманные движения. Первоначальное обучение. При ведении мяча показ ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча; при ведении мяча показ ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, затем неожиданным рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой под себя, затем рывком уйти вперед с мячом; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

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

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

Техника вратаря

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

Командные действия. Первоначальное обучение. Расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от своих ворот.

Тактика защиты

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

Групповые действия. Первоначальное обучение. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Взаимодействие

в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильное расположение игроков при выполнении противником стандартных положений.

Командные действия. Первоначальное обучение. Расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от своих ворот.

Интегральная подготовка

Упражнения интегрального характера: передачи мяча в тройках в движении с использованием комбинации «скрещивание», «стенка» с последовательным ударом по цели. Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной защиты с использованием комбинаций «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча», «пас на третьего» и организация обороны по принципу комбинированной защиты. Обучение игре в квадратах 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 с двумя нейтральными. Учебные и тренировочные игры 3x3, 4x4, 5x5, используя полученные навыки по заданию тренера.

Соревновательная подготовка

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

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

Таблица 7. Контрольные нормативы 4-го года подготовки

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

	Скорость	15.Бег 30м сведением мяча (сек)	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	6.4	6.2	6.0	5.8	5.6
Техническая подготовка	Для полевых игроков											
	16.Удары по воротам на точность по воротам на точность (м)	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7	
	17. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10,0	9,9	9,7	9,5	9,3	9.4	9.2	9.0	8.8	8.6	
	18.Жонглирование мячом(раз)	3	5	6	7	8	4	5	7	9	10	
	Для вратарей											
19.Выбрасывание мяча рукой на дальность(м)	-	-	-	-	-	14	15	16	17	18		

II. Базовый этап (углубленное разучивание)

Психологическая подготовка

(для всех групп по годам обучения базового этапа)

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

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

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

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

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

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

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

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

Общая физическая подготовка

(основные средства для всех групп по годам обучения)

Строевые упражнения.

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами.

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

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

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

Акробатические упражнения.

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

Подвижные игры и эстафеты.

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

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

Легкоатлетические упражнения.

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

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

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

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

Спортивные игры.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавание.

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

Специальная физическая подготовка

(основные средства для всех групп по годам обучения)

Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития стартовой скорости.

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

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

Упражнения для развития дистанционной скорости.

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

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

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

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

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

Для вратарей.

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

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

Для вратарей.

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

Специфические. Броски футбольного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

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

Для вратарей.

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

Упражнения для развития ловкости.

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

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

Для вратарей.

Неспецифические. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперёд и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

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

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

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

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

Повороты: вправо и влево (переступая и на одной ноге) — на месте и в движении вперед и назад. Остановки: с опорой на одну и две ноги, выпадом, прыжком и переступанием.

Для вратарей.

Неспецифические. Прыжки в сторону с падением перекатом.

5 -й год подготовки

Задачи:

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

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

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

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

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

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

Первоначальное обучение. Остановка животом. Остановка головой.

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

Обманные движения. Углубленное разучивание. Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом в перед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

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

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

Техника вратаря

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

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

Тактика защиты

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

Групповые действия. Углубленное разучивание. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров.

Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

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

Тактика вратаря

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

Интегральная подготовка

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

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

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по футболу.

Контрольные нормативы 5-го года подготовки представлены в таблице 8

Таблица 8 Контрольные нормативы 5-го года подготовки

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	11 лет					12 лет				
		Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
○ € Скорость	1. Бег 10м (сек)	2,6	2,4	2,2	2,1	2,0	2,5	2,3	2,1	2,0	1,9

Специальная физическая подготовка		2. Бег 30 (сек)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8	
		3. Бег 60 м (сек)	10,0	9,8	9,7	9,5	9,3	9,8	9,5	9,3	9,0	8,8	
	Скоростная выносливость	4. Челночный бег 120 м(сек)	29,2	28,9	28,7	28,4	28,2	27,6	27,4	27,1	26,8	26,6	
		5. Челночный бег 180 м (сек)	44,7	44,4	44,1	43,9	43,7	42,2	41,9	41,6	41,3	41,1	
		6. Бег 300м (сек)	63	62	61	59	57	61	60	5	57	55	
		7. Бег 400м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	9-	-	-	
	Выносливость	8. Бег 6 мин (м)	1100	1150	1200	1300	1400	1200	1250	1300	1400	1500	
		9. Тест Купера 12 мин (м) Нападающий Защитник Полузащитник Вратарь	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Скоростно-силовая	10. Выпрыгивание по Абалакову (см)	33	34	35	36	37	36	37	38	39	40	
		11. Прыжок в длину с места(см)	140	150	165	175	185	160	170	185	190	200	
		12. 3 х –кратный прыжок (см)	450	460	480	505	525	480	490	500	520	545	
	Сила	13. Подтягивание на перекладине (колво раз)	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7	
	Для полевых игроков												
Специальная физическая подготовка	Скоростная выносливость	14. Бег 5х30м с ведением мяча(сек)	-	-	-	-	-	38,0	36,0	33,0	31,0	29,0	
	Скоростно-силовая	15. Вбрасывание мяча руками (м)	9	10	11	13	15	10	11	12	15	17	
	Для полевых игроков и вратарей												
	Скоростно-силовая	16. Удар мяча на дальность сумма ударов пр.	32	34	36	38	40	34	38	42	46	50	
	Скорость	17. Бег 30м ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	
Для полевых игроков													
Техническая подготовка	18. Удары по воротам на точность (кол-во раз)	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8		
	19. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам(сек)	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,0	9,8	8,8	8,6	8,4		
	20. Жонглирование мячом (кол-во раз)	4	5	7	9	10	7	9	11	12	14		
	Для вратарей												
	21. Доставка подвешенного мяча кулаком (см)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	22. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	23. Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	14	15	16	17	18	15	16	17	18	19		

6 - й год подготовки

Задачи:

- теоретическая подготовка;
- соблюдение правил безопасности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;

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

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

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

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

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

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

Углубленное разучивание: Остановка животом. Остановка головой.

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

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

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

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

Техника вратаря

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

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

Тактика вратаря

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

Интегральная подготовка

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

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

Соревновательная подготовка

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

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

Таблица 9

Контрольные нормативы 6-го года подготовки

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	12 лет					13 лет					
		Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовка	Скорость	1. Бег 10м (сек)	2,5	2,3	2,1	2,0	1,9	2,4	2,2	2,0	1,9	1,8
		2. Бег 30 (сек)	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8	5,4	5,2	5,0	4,8	4,5
		3. Бег 60 м (сек)	9,8	9,5	9,3	9,0	8,8	9,5	9,0	8,8	8,6	8,4
	Скоростная выносливость	4. Челночный бег 120 м(сек)	27,6	27,4	27,1	26,8	26,6	27,5	27,3	27,0	26,7	26,5
		5. Челночный бег 180 м (сек)	42,2	41,9	41,6	41,3	41,1	41,5	41,3	41,0	40,7	40,5
		6. Бег 300м (сек)	61	60	59	57	55	-	-	-	-	-
		7. Бег 400м (сек)	-	-	-	-	-	77	76	74	72	70
	Выносливость	8. Бег 6 мин (м)	1200	1250	1300	1400	1500	1300	1350	1400	1500	1600
		9. Тест Купера 12 мин (м)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Нападающий Защитник Полузащитник										

		Вратарь										
	Скоростно-силовая	10. Выпрыгивание по Абалакову (см)	36	37	38	39	40	38	39	40	41	42
		11. Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	190	200	520	530	550	570	590
		12. 3 х –кратный прыжок (см)	480	490	500	520	545	-	-	-	-	-
Сила	13. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	4	5	6	7	2,4	2,2	2,0	1,9	1,8	
Для полевых игроков												
Специальная физическая подготовка	Скоростная выносливость	14. Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	38.0	36.0	33.0	31.0	29.0	34.0	33.0	32.0	30.0	28.0
	Скоростно-силовая	15. Вбрасывание мяча руками (м)	10	11	12	15	17	11	12	15	16	18
	Для полевых игроков и вратарей											
	Скоростно-силовая	16. Удар мяча на дальность сумма ударов пр. и лев. ногой (м)	34	38	42	46	50	44	48	54	60	64
Скорость	17. Бег 30м ведением мяча (сек)	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	5.9	5.8	5.6	5.4	5.2	
Для полевых игроков												
Техническая подготовка	18. Удары по воротам на точность (кол-во раз)		4	5	6	7	8	2	3	4	5	6
	19. Ведение мяча, обводка стоек и удар по		9.0	9.8	8.8	8.6	8.4	8.8	8.6	8.4	8.2	8.0
	20. Жонглирование мячом (кол -во раз)		7	9	11	12	14	12	14	16	18	20
	Для вратарей											
	21. Доставка подвешенного мяча кулаком (см)		-	-	-	-	-	40	42	43	44	45
	22. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)		-	-	-	-	-	26	27	28	29	30
	23. Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)		15	16	17	18	19	16	17	18	19	20

7-й год подготовки

Задачи:

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

– воспитание культуры поведения болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга.

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника вратаря

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

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

Тактика вратаря

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

Интегральная подготовка

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

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

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по футболу.

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

Таблица 10

Контрольные нормативы 7-го года подготовки

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	13 лет					14 лет					
		Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
ОФП	Скорость	1. Бег 10 м (сек)	2,4	2,2	2,0	1,9	1,8	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7
	Скоростная выносливость	2. Бег 30 (сек)	5,4	5,2	5,0	4,8	4,5	4,9	4,8	4,7	4,5	4,3
		3. Бег 60 м (сек)	9,5	9,0	8,8	8,6	8,4	8,8	8,4	8,2	8,0	7,7
		4. Челночный бег 120 м (сек)	27,5	27,3	27,0	26,7	26,5	27,3	27,1	26,9	26,5	26,3
		5. Челночный бег 180 м (сек)	41,5	41,3	41,0	40,7	40,5	40,4	40,2	39,9	39,6	39,4
		6. Бег 300 м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		7. Бег 400 м (сек)	77	76	74	72	70	76	74	72	70	67
		8. Бег 6 мин (м)	1300	1350	1400	1500	1600	-	-	-	-	-
		9. Тест Купера 12 мин (м)	-	-	-	-	-	2700	2800	2900	3000	3100
	Скоростно-силовая	10. Выпрыгивание по Абалакову	38	39	40	41	42	41	42	43	44	45
		11. Прыжок в длину с места (см)	520	530	550	570	590	190	200	210	220	230
		12. 3-кратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	560	570	590	615	635
	Сила	13. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2,4	2,2	2,0	1,9	1,8	5	6	7	8	9
Специальная физическая подготовка	Для полевых игроков											
	Скоростная выносливость	14. Бег 5x30 м с ведением мяча (сек)	34,0	33,0	32,0	30,0	28,0	32,0	31,0	30,0	29,0	27,0
	Скоростно-силовая	15. Вбрасывание мяча руками (м)	11	12	15	16	18	13	14	15	17	19
	Для полевых игроков и вратарей											
Скоростно-силовая	16. Удар мяча на дальность сумма ударов пр. и лев. ногой (м)	44	48	54	60	64	54	60	64	70	74	

	Скорость	17. Бег 30м ведением мяча (сек)	5.9	5.8	5.6	5.4	5.2	5.7	5.6	5.4	5.2	5.0
Техническая подготовка	Для полевых игроков											
	18. Удары по воротам на точность (кол-во раз)	2	3	4	5	6	3	4	5	6	8	
	19. Ведение мяча, обводка стоек и удар по	8.8	8.6	8.4	8.2	8.0	8.4	8.2	7.9	7.7	7.5	
	20. Жонглирование мячом (кол -во раз)	12	14	16	18	20	18	20	21	23	25	
	Для вратарей											
	21. Доставание подвешенного мяча кулаком (см)	40	42	43	44	45	42	44	46	48	50	
	22. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	26	27	28	29	30	30	32	34	36	38	
	23. Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	

8-й год подготовки

Задачи:

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

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника вратаря

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения Индивидуальные действия. Углубленное разучивание.

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

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

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

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

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

Тактика защиты

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

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

Командные действия. Углубленное разучивание: Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря

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

Интегральная подготовка

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

Примечание: Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка.

Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по футболу.

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

Таблица 11. Контрольные нормативы 8-го года подготовки

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	14 лет					15 лет					
		Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
ОФП	Скорость	1. Бег 10м (сек)	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7
		2. Бег 30 (сек)	4,9	4,8	4,7	4,5	4,3	4,8	4,7	4,6	4,4	4,2
		3. Бег 60 м (сек)	8,8	8,4	8,2	8,0	7,7	8,4	8,2	8,0	7,7	7,5
	Скоростная выносливость	4. Челночный бег 120 м(сек)	27,3	27,1	26,9	26,5	26,3	26,4	26,2	25,9	25,6	25,4
		5. Челночный бег 180 м (сек)	40,4	40,2	39,9	39,6	39,4	38,6	38,4	38,1	37,8	37,6
		6. Бег 300м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		7. Бег 400м (сек)	76	74	72	70	67	68	67	66	65	64
	Выносливость	8. Бег 6 мин (м)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		9. Тест Купера 12 мин (м)	2700	2800	2900	3000	3100					
		Нападающий						2950	3000	3050	3100	3150
		Защитник						2950	3000	3050	3100	3100
		Полузащитник						2950	3000	3100	3150	3200
		Вратарь						2700	2750	2800	2850	2900
Скоростно-силовая	10. Выпрыгивание по Абалакову (см)	41	42	43	44	45	48	49	50	51	52	
	11. Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	220	230	200	210	220	230	240	
	12. 3 х –кратный прыжок (см)	560	570	590	615	635	-	-	-	-	-	
Сила	13. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	6	7	8	9	6	7	8	9	10	
Специальная физическая	Для полевых игроков											
	Скоростная выносливость	14. Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	32,0	31,0	30,0	29,0	27,0	31,0	31,0	29,0	28,0	26,0
	Скоростно-силовая	15. Вбрасывание мяча руками (м)	13	14	15	17	19	15	16	17	19	21
	Для полевых игроков и вратарей											
	Скоростно-силовая	16. Удар мяча на дальность сумма ударов пр. и лев. ногой (м)	54	60	64	70	74	54	60	64	70	74
Скорость	17. Бег 30м ведением мяча (сек)	5,7	5,6	5,4	5,2	5,0	5,7	5,6	5,4	5,2	5,0	
Техническая подготовка	Для полевых игроков											
		18. Удары по воротам на точность (кол-во раз)	3	4	5	6	8	4	5	6	7	8
		19. Ведение мяча, обводка стоек и удар по	8,4	8,2	7,9	7,7	7,5	8,2	8,0	7,8	7,5	7,3
		20. Жонглирование мячом (кол -во раз)	18	20	21	23	25	20	22	24	25	27
	Для вратарей											
		21. Доставка подвешенного мяча кулаком (см)	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50
	22. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	30	32	34	36	38	30	32	34	36	38	

23. Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24
--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

9-й год подготовки

Задачи:

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

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника вратаря

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Закрепление. Использование тактических способностей и умений:

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

Тактика вратаря

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

Интегральная подготовка

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

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

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по футболу.

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

Таблица 12. Контрольные нормативы 9-го года подготовки

Специализация и направленность	Вид и № упражнения	15 лет					16 лет					
		Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
ОФП	Скорость	1. Бег 10м (сек)	2,1	2,0	1,9	1,8	1,7	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6
	Скоростная выносливость	2. Бег 30 (сек)	4,8	4,7	4,6	4,4	4,2	4.8	4.7	4.6	4.4	4.1
		3. Бег 60 м (сек)	8,4	8,2	8.0	7.7	7,5	8.2	8.0	7.8	7.6	7.4
		4. Челночный бег 120 м(сек)	26,4	26,2	25,9	25,6	25,4	-	-	-	-	-
	Скоростная выносливость	5. Челночный бег 180 м (сек)	38,6	38,4	38,1	37,8	37,6	38.5	38.3	38.0	37.7	37.5
		6. Бег 300м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		7. Бег 400м (сек)	68	67	66	65	64	65	64	63	62	61
	Выносливость	8. Бег 6 мин (м)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		9. Тест Купера 12 мин (м) Нападающий	2950	3000	3050	3100	3150	3000	3050	3100	3150	3200
		Защитник	2950	3000	3050	3100	3150	3000	3050	3100	3150	3200
		Полузащитник	2950	3000	3100	3150	3200	3000	3050	3100	3200	3250
		Вратарь	2700	2750	2800	2850	2900	2750	2800	2850	2900	2950
	Скоростно-силовая	10. Выпрыгивание по Абалакову (см)	48	49	50	51	52	49	50	51	52	53
11. Прыжок в длину с места (см)		200	210	220	230	240	210	220	230	240	250	
12. 3 х –кратный прыжок (см)		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Сила	13. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	
Специальная физическая подготовка	Для полевых игроков											
	Скоростная выносливость	14. Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	31.0	31.0	29.0	28.0	26.0	30.0	29.0	28.0	27.0	24.0
	Скоростно-силовая	15. Вбрасывание мяча руками (м)	15	16	17	19	21	17	18	19	21	23
	Для полевых игроков и вратарей											
	Скоростно-силовая	16. Удар мяча на дальность сумма ударов пр. и лев. ногой (м)	60	64	68	70	75	64	70	74	80	84
Скорость	17. Бег 30м ведением мяча (сек)	5.5	5.4	5.2	5.0	4.8	5.1	5.0	4.9	4.8	4.6	
Техническая подготовка	Для полевых игроков											
	18. Удары по воротам на точность (кол-во раз)	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	
	19. Ведение мяча, обводка стоек и удар по	8.2	7.9	7.7	7.4	7.2	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	
	20. Жонглирование мячом (кол -во раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Для вратарей											
	21. Доставка подвешенного мяча кулаком (см)	42	45	50	55	58	45	50	55	58	60	
	22. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	34	36	38	40	42	36	38	40	42	44	
23. Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	24	25	26	27	30	24	25	27	30	32		

III. Углубленный этап (закрепление и совершенствование)

Психологическая подготовка

(Для всех групп по годам обучения углубленного этапа)

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

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

Различия юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом, наиболее выражено начинают проявляться после 2 — 3 лет систематической физической деятельности, причем наиболее стабильные изменения формируются в возрасте 15-16 лет. При этом наблюдаются существенные индивидуальные вариации в динамике физической подготовленности юношей и девушек, что намного реже наблюдается в более младших возрастах. К 16 годам у юношей и девушек в целом завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, а также качеств, относящихся к перцептивной сфере. Темпы физического и психического совершенствования юношей и девушек определяются не только особенностями возрастного развития, но и индивидуальными особенностями, обусловленными главным образом спецификой индивидуальных проявлений свойств высшей нервной деятельности.

Важнейшими новообразованиями интеллектуальной сферы в юношеском возрасте становятся:

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

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

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

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

10-й год подготовки

Задачи:

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

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника вратаря

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

Тактика вратаря

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

Интегральная подготовка

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

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

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по футболу.

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

Таблица 13. Контрольные нормативы 10-го года подготовки

Специализация и направленность	вид и № упражнения	16 лет					17 лет					
		Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовка	Скорость	1. Бег 10м (сек)	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6
		2. Бег 30 (сек)	4.8	4.7	4.6	4.4	4.1	4.7	4.6	4.5	4.3	4.0
		3. Бег 60 м (сек)	8.2	8.0	7.8	7.6	7.4	8.1	7.8	7.6	7.4	7.3
	Скоростная выносливость	4. Челночный бег 120 м(сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		5. Челночный бег 180 м (сек)	38.5	38.3	38.0	37.7	37.5	38.4	38.2	37.9	37.6	37.4
		6. Бег 300м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выносливость	7. Бег 400м (сек)	65	64	63	62	61	63	62	61	60	59
		8. Бег 6 мин (м) (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		9. Тест Купера 12 мин (м) Нападающий	3000	3050	3100	3150	3200	3050	3100	3150	3200	3250
		Защитник	3000	3050	3100	3150	3200	3050	3100	3150	3200	3250
		Полузащитник	3000	3050	3100	3200	3250	3050	3100	3150	3200	3250
		Вратарь	2750	2800	2850	2900	2950	2800	2850	2900	2950	3000
	Скоростно-силовая	10. Выпрыгивание по Абалакову (см)	49	50	51	52	53	49	50	51	52	53
11. Прыжок в длину с места (см)		210	220	230	240	250	220	230	240	250	260	
12. 3 х-кратный прыжок (см)		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Сила	13. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	9	10	11	12	9	10	12	13	14	
Специальная подготовка	Для полевых игроков											
	Скоростная выносливость	14. Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	30.0	29.0	28.0	27.0	24.0	28.0	27.0	26.0	25.0	23.0
	Скоростно-силовая	15. Вбрасывание мяча руками (м)	15	16	17	19	21	17	18	19	21	23
	Для полевых игроков и вратарей											
	Скоростно-силовая	16. Удар мяча на дальность сумма ударов пр. и лев. ногой (м)	64	70	74	80	84	70	74	80	84	88
Скорость	17. Бег 30 м ведением мяча (сек)	5.1	5.0	4.9	4.8	4.6	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	
Техническая подготовка	Для полевых игроков											
	18. Удары по воротам на точность (кол-во раз)	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7	
	19. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам(сек)	8.2	8.0	7.8	7.5	7.3	8.2	7.9	7.7	7.4	7.2	
	20. Жонглирование мячом (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Для вратарей											
	21. Доставка мяча кулаком (см)	40	42	45	50	55	42	45	50	55	58	
	22. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)	32	34	36	38	40	34	36	38	40	42	
23. Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)	23	24	25	27	27	24	25	26	27	30		

11-й год подготовки

Задачи:

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

Техническая подготовка

Техника полевого игрока

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

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

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

Техника вратаря

Совершенствование. Уверенное и эффективное выполнение технических приемов вратаря.

Тактическая подготовка

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

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

Тактика нападения

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

Тактика защиты

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

Тактика вратаря

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

Интегральная подготовка

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

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

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях различного ранга.

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

Таблица 14

Контрольные нормативы 11-го года подготовки

Специализация и направленность	№ вид упражнения	17 лет					18 лет					
		Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
Общая физическая подготовка	Скорость	1. Бег 10м (сек)	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6	2.0	1.9	1.8	1.7	1.6
		2. Бег 30 (сек)	4.7	4.6	4.5	4.3	4.0	4.5	4.4	4.3	4.2	4.0
		3. Бег 60 м (сек)	8.1	7.8	7.6	7.4	7.3	8.0	7.7	7.5	7.4	7.2
	Скоростная выносливость	4. Челночный бег 120 м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		5. Челночный бег 180 м (сек)	38.4	38.2	37.9	37.6	37.4	38.2	38.0	37.7	37.4	37.2
		6. Бег 300м (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выносливость	7. Бег 400м (сек)	63	62	61	60	59	62	61	60	59	58
		8. Бег 6 мин (м) (сек)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		9. Тест Купера 12 мин (м) Нападающий	3050	3100	3150	3200	3250	3050	3100	3150	3200	3300
		Защитник	3050	3100	3150	3200	3250	3050	3100	3150	3200	3300
		Полузащитник	3000	3100	3200	3250	3300	3000	3100	3200	3300	3400
		Вратарь	2800	2850	2900	2950	3000	2900	2950	3000	3050	3100
	Скоростно-силовая	10. Выпрыгивание по Абалакову (см)	49	50	51	52	53	49	50	51	52	53
		11. Прыжок в длину с места (см)	220	230	240	250	260	230	240	250	260	270
		12. 3 х –кратный прыжок (см)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сила	13. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9	10	12	13	14	10	12	13	14	16	

Специальная физическая подготовка	Для полевых игроков											
	Скоростная	14. Бег 5х30м с ведением мяча(сек)	28.0	27.0	26.0	25.0	23.0	27.0	26.0	25.0	24.0	22.0
	Выносливость Скоростно-силовая	15. Вбрасывание мяча руками (м)	17	18	19	21	23	21	22	23	25	27
	Для полевых игроков и вратарей											
	Скоростно-силовая	16. Удар мяча на дальность сумма ударов пр. и лев. ногой (м)	70	74	80	84	88	72	76	80	85	90
Скорость	17. Бег 30м с ведением мяча (сек)	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.9	4.8	4.7	4.6	4.4	
Техническая подготовка	Для полевых игроков											
	18. Удары по воротам на точность (кол-во раз)		3	4	5	6	7	4	5	6	7	8
	19. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам(сек)		8.0	7.7	7.5	7.2	7.0	7.7	7.5	7.2	7.0	6.8
	20. Жонглирование мячом (кол-во раз)											
	Для вратарей											
	21. Доставка подвешенного мяча кулаком (см)		42	45	50	55	58	50	55	58	60	62
	22. Удар по мячу ногой с рук на дальность (м)		34	36	38	40	42	36	40	42	44	46
23. Выбрасывание мяча рукой на дальность (м)		24	25	26	27	30	24	26	30	32	34	

Раздел 3. Воспитание

Цели, задачи и результат воспитательной работы

Воспитательная цель объединения – это создание условий для формирования здоровой (духовно-нравственно, физически и психологически) и творческой личности формами и методами воспитательной работы через учебный процесс в детском объединении «Футбол».

Воспитательные задачи:

Организация учебной, творческой деятельности, в ходе которой осуществляется развитие и благоприятная социализация воспитанников в среде детского объединения.

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Воспитание у детей уважительного отношения друг к другу, к старшим, создание благоприятного нравственно-психологического климата, здоровых межличностных отношений в коллективе.

Создание условий для успешного самоутверждения и творческого развития каждого воспитанника, привитие сознательного поведения и самодисциплины.

Формирование сплоченного коллектива через развитие коммуникативных способностей воспитанников, организация работы по единению и сотрудничеству руководителя и обучающихся, формирование навыков совместной деятельности («потребность в коллективной деятельности»).

Результатом воспитания являются: интеллектуальные, эмоциональные и волевые качества учащихся, повышение их коммуникативности. В деятельность органично входит работа с родителями. Начиная с записи детей в объединение, педагоги включают родителей в образовательный процесс. Педагоги знакомят родителей с местом, где будут проходить занятия, приглашают их на дни открытых дверей. В целях повышения педагогической грамотности для родителей проводятся консультации. Такая практика дает положительные результаты в воспитании детей, родители определяют линию своего поведения в оказании помощи ребенку.

Решению поставленных задач способствует организация досуговой деятельности, в том числе, совместной с родителями.

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Дата	Место проведения
1.	Встреча по футболу со сверстниками в Центральном спортивном клубе армии	Соревнование	Октябрь, май	ЦСКА г. Москва
2.	Новогодние праздники	Игровая программа	декабрь	ЦЦОД «ИТ-куб»
3.	Семейные спортивные игры	Семейная игровая программа	февраль	ФОСК КАЭС игровой зал
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Соревнование	В течение года	ФОСК КАЭС, выездные соревнования
5.	Санаторно-курортное лечение в санатории «Смена» г. Кисловодск	Учебно-тренировочные сборы, оздоровление	июнь	Санаторий «Смена» КМВ

Организация досуговой деятельности также способствует воспитанию и развитию личности ребенка. Обучающиеся участвуют в различных мероприятиях, соревнованиях, как муниципального значения, так и областного, и российского уровня.

Взаимодействие с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема	Дата, сроки
1.	Родительские собрания	Организация учебно–воспитательного процесса. Ознакомление с локальными актами учреждения: правила внутреннего распорядка обучающихся, правила приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся.	Сентябрь
2.	Родительские собрания	Организация оздоровительной кампании. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек	Октябрь Март
3.	Родительские собрания	Итоги учебного года	Май
4.	Совместные мероприятия	Поездки на соревнования, походы на аэродром	В течение учебного года

Раздел 4. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо:

1. Площадь спортивного зала должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося. Высота потолка должна составлять не менее 6 метров. Пол должен быть деревянным или с синтетическим (ригупол и т.п.) покрытием: поверхность пола должна быть ровной, без щелей и изъянов, а к началу занятий - быть сухими и чистыми. Стены зала не должны иметь выступов, карнизов их следует окрашивать масляной краской на высоту 1,5—2,0 м от пола, а верхнюю часть — клеевой краской. Если имеются выступы, являющиеся конструктивной особенностью зала, то они должны быть закрыты панелями на высоту 1,8 м. Потолок зала следует покрывать не осыпающейся краской, устойчивой к ударам мяча. Отопительные приборы должны быть закрыты деревянными коробами. На окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства (решетки, натяжные сетки).

2. Футбольное поле на открытом воздухе должно иметь травяной или земляной покров, или синтетическое покрытие в форме прямоугольника во всех случаях длина площадки должна

превышать ее ширину, содержаться в чистоте и быть ровным, свободным от посторонних предметов, которые могут быть причиной повреждений и травм.

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

4. Для групп 1-4 годов подготовки:

– футбольное поле на открытом воздухе должно иметь травяной или земляной покров, или синтетическое покрытие в форме прямоугольника длиной от 25 м до 42 м и шириной от 15 м до 25 м (во всех случаях длина площадки должна превышать ее ширину), содержаться в чистоте и быть ровным, свободным от посторонних предметов, которые могут быть причиной повреждений и травм. Для проведения соревнований игровая площадка должна иметь длину от 38 м до 42 м и ширину от 18 м до 22 м.

– футбольный мяч должен иметь сферическую форму, изготавливаться из кожи или синтетического материала, пригодного для этих целей. Окружность мяча должна быть в пределах от 62 до 66 см. Вес мяча должен составлять от 340 до 390 граммов. Давление, равное 0,6 – 1,1 атмосферы (600 до 1100 гр/см²) по номенклатуре ФИФА – мяч № 4.

– для групп 5-11 годов подготовки футбольный мяч должен иметь сферическую форму, изготавливаться из кожи или синтетического материала, пригодного для этих целей. Окружность мяча должна быть в пределах от 68 до 70 см. Иметь длину окружности не больше 70 см и не меньше 68 см. Вес мяча должен составлять от 410 до 450 граммов. Давление, равное 0,6 – 1,1 атмосферы (600 до 1100 гр/см²) по номенклатуре ФИФА – мяч № 5.

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

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

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

Условия зачисления в группы дополнительного образования

На спортивно – оздоровительный этап зачисляются дети и подростки с 6-8- летнего возраста желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Требования к режиму деятельности детей

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

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

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

– посещение занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;

– предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;

– кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2 – х раз в неделю;

- между занятиями в общеобразовательной организации (не зависимо от обучения) и посещением тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
- начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание — не позднее 20.00 ч.;
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

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

- наполняемость: 10 оптимальная, 15 допустимая;
- число занятий в неделю: 2-3 раза;
- Продолжительность одного занятия: для обучающихся 6-13 лет - 45 минут, для обучающихся 14-18 лет - 2 x 45 мин. с обязательным 10 минутным перерывом между ними для отдыха детей и проветривания помещений.

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

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

Медицинское обеспечение

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

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

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

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

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

Формы контроля

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

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

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

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

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

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

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

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

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

- Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.
- Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.
- Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

В разделе «Контрольные нормативы» (Таблица 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14) представлены упражнения, по результатам которых оценивается уровень развития одного из качеств по 5 - бальной шкале оценок. По сумме баллов, набранных по видам подготовки, судят об уровне подготовленности:

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

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

Таблица 1. Интегральный уровень подготовленности

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

Педагогический контроль является одной из форм оценки уровня подготовленности:

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

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

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

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

Таблица 2. Динамика уровня подготовленности

Изменение уровня подготовленности	Количество сравниваемых показателей						
	2	3	4	5	6	7	8
	Изменение по сумме баллов						

Существенное повышение	+ 3	+ 4	+ 6	+ 8	+ 9	+ 10	+ 12
Повышение	+ 2	+ 3	+ 4	+ 5	+ 6	+ 7	+ 8
Изменений нет	+1,99	+ 2,99	+3,99	+ 4,99	+ 5,99	+ 6,99	+ 7,99
	- 1,99	- 2,99	- 3,99	- 4,99	-5,99	-6,99	-7,99
Снижение	- 2	- 3	- 4	- 5	- 6	- 7	- 8
Существенное снижение	- 3	- 4	- 6	- 8	- 9	- 10	- 15

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

Список литературы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М. «Просвещение». 1986.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра - Спорт, Олимпия пресс.2004.
3. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. «ФОН» М. ФиС. 1980
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М. ФиС 1978.
5. Джармен. Д. Футбол для юных. Перевод с английского. М. ФиС. 1982.
6. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М.2011.
7. Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике. М.ТВТ Дивизион. 2006.
8. Зайцев А.А. Основные компоненты спортивной тренировки: Методические рекомендации по спецкурсу «Теория спорта высших достижений» для студентов факультета физического воспитания / Калинингр. ун-т.– Калининград. 1997.
9. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коуэрвер В., Ткачук В.Г. Уроки футбола. Киев. Здоровье.1985.
10. Краснощеков В.В., Бауэр В.Г., Литвинчук Е.М., Круглыхин В.А. Система контроля и оценки подготовленности воспитанников отделения футбола СДЮШОР города Бронницы (Методические рекомендации). 2004 г.
11. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М.;2010.
12. «О введении в действие санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4. 1252–03». 3 апреля 2003 г.
13. Письмо Минобр и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях программам дополнительного образования детей».
14. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
15. Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
16. Родионов А.В., Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности в 1-4 классах. - М.: ТЕИС,1997. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Н. Книга тренера по футболу. Киев. Здоровье.1988.
17. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 – ФЗ от 4 декабря 2007 г.
18. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. № 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
19. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
20. Футбол в школе. Практическое пособие по организации и проведению в средних общеобразовательных школах уроков по футболу. М. Терра – Спорт, Олимпия пресс. 2002.
21. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно - тренировочной работы в спортивных школах. Программа и методические рекомендации для учебно – тренировочной работы в спортивных школах подготовлены Российским футбольным союзом под общей редакцией Хомутского З.С. М., Лужнецкая наб., 8, Российский футбольный союз. 1996.
22. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В.А., М. Типография В\о «Союзспортбеспечение». 1981.
23. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. М.С. Полишкиса, В. А. Выжгина М. Физкультура, образование и наука. 1999.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2000.

25. Четырко А.М. Футбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ (Комплексных и специализированных) М. Издательско-полиграфическое предприятие МГС «Динамо». 1972.

26. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под. общ. ред. А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. Фис. 1983.