

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
СЕВЕРО-ЗАПАДНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 1191



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮНЫЙ ФУТБОЛИСТ»

Автор: педагог дополнительного образования

Ю.С.Шендановин

Срок реализации: 3 года
Возраст детей: 7-18 лет

МОСКВА
2016 г.

Пояснительная записка

Образовательная программа «Юный футболист» адаптированная, составлена на основе программы И. А. Швыкова «Практическое пособие по организации и проведению в средних общеобразовательных школах уроков по футболу».

Данная программа актуальна потому что, занятия футболом школьников оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Новизна заключается в том, что урок футбола в школе рассматривается нами, как средство не только физической подготовки, освоение технической и тактической стороны этой игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе учебных занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Эта программа *педагогически целесообразна* потому что, футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, класса, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Целью предлагаемой программы является обучение детей школьного возраста основам футбола, закрепление и совершенствование у них тактической и технической подготовки.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Задачами первого года обучения являются:

- 1) Формирование активного отношения к занятиям ФК и С.
- 2) Всесторонняя общая и специальная физическая подготовка с обязательным использованием мячей.
- 3) Освоение навыков коллективной игры (футбол).
- 4) Знакомство с основами техники футбола.
- 5) Контроль за выполнением школьных обязанностей.
- 6) Укрепление здоровья и закаливание организма

Задачами второго года обучения являются:

1. Закладка основ специальной работоспособности организма с уклоном на координацию и скоростные данные. Уделять должное внимание развитию динамической силы.
2. Обучение техники и тактики игры (действий как правой, так и левой ногой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах (2-х, 3-х, 4-х) в условиях школьных залов и площадок уменьшенных размеров.

3. Освоение простых специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры, творческого подхода к ней.
4. Формирование личности путем воздействия на моральные и волевые качества занимающихся, которое нужно проявлять в коллективной игре.
5. Укрепление здоровья и закаливание организма

Задачи третьего года обучения являются:

1. Развитие двигательных способностей учащихся. Главное внимание уделяется усвоению специальных двигательных способностей, применительно к футболу.
2. Углубленное обучение техническим приемам, адаптированным к игре в атаке и обороне, разучивание групповых комбинаций.
3. Обучение в игровых упражнениях индивидуальным действиям при атаке и обороне.
4. Строгий контроль за здоровьем учащихся при планировании и проведении занятий с повышенной нагрузкой.
5. Формирование общественно – морального облика учащихся, созидательное отношение к учебе и спорту.

Программа рассчитана на детей трех разных возрастных групп от 7-10, 11-14, 15-17 лет.

Количество занимающихся в группе согласно программе составляет не более 15 человек. Группа может быть смешанной по возрасту.

Продолжительность занятий 2 раза в неделю по 2 (академических) часа. В году 38 учебных недель. Занятия проводятся два раза в неделю для каждой группы.

После первого года обучения по данной программе учащиеся должны овладеть множеством простых технических приемов и освоить широкий арсенал двигательных навыков. Учащиеся должны выполнять простые и доступные упражнения на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

После второго года обучения по данной программе учащиеся должны овладеть техническими элементами и приемам с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения. На данном этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

После третьего года обучения по данной программе учащиеся выполняют большой объем упражнений технико-тактической направленности, максимально приближенной к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным

заданием, с использованием в технике различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным функциям в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Прогнозируемые результаты: освоение данной программы позволит юным спортсменам принимать участие в окружных, городских соревнованиях по футболу, добиваться достойных результатов, а также возможность попасть в СДЮШ или СДЮШОР по виду спорта.

Условия реализации программы: необходимо место для проведения тренировок (футбольное поле или спортивный зал), наличие футбольных ворот, футбольных мячей, желательно мяч на спортсмена, конусы, стойки, жилетки разных цветов, доска для показа тактических построений игры

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

Первый год обучения

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Теоретические занятия (8 часов)		
1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом	1
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
3.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание)	1
4.	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом	1
5.	Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.	1
6.	Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой	2
Практическая подготовка (144 часа)		
<i>Общефизическая подготовка (40 часов)</i>		
7.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	14
8.	Общеразвивающие упражнения с предметами	12
9.	Акробатические упражнения.	4
10.	Легкоатлетические упражнения	4
11.	Подвижные игры и эстафеты.	6
<i>Специальная физическая подготовка 20 часов)</i>		
12.	Упражнения для развития быстроты	6
13.	Упражнения для скоростно-силовых качеств	5
14.	Упражнения для развития ловкости	9

<i>Техническая подготовка (64 часов)</i>		
15.	Техника передвижения	7
16.	Удары по мячу ногой	12
17.	Остановка мяча	12
18.	Ведение мяча	12
19.	Обманные движения (финты)	10
20.	Отбор мяча	6
21.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	5
<i>Тактическая подготовка (20 часов)</i>		
22.	Индивидуальные действия без мяча	6
23.	Индивидуальные действия с мячом	8
24.	Групповые тактические действия	6
25.	<i>Контрольно - переводные нормативы</i>	4

Второй год обучения

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Теоретические занятия (12 часов)		
1	Развитие футбола в России	1
2.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.	1
3.	Занятия физической культурой в домашних условиях	1
4.	Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности	2
5.	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника безопасности.	1
6.	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов., учебных видеofilьмов	4
7.	Домашние задания и их выполнение.	2
Практическая подготовка (140 часов)		
<i>Общезначительная подготовка (36 часов)</i>		
7.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	10
8.	Общеразвивающие упражнения с предметами	12
9.	Акробатические упражнения.	4
10.	Легкоатлетические упражнения	4
11.	Подвижные игры и эстафеты.	6
<i>Специальная физическая подготовка 20 часов)</i>		
12.	Упражнения для развития быстроты	6
13.	Упражнения для скоростно-силовых качеств	5
14.	Упражнения для развития ловкости	9
<i>Техническая подготовка (56 часов)</i>		
15.	Техника передвижения	5
16.	Удары по мячу ногой	12
17.	Остановка мяча	10
18.	Ведение мяча	10

19.	Обманные движения (финты)	10
20.	Отбор мяча	5
21.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	4
<i>Тактическая подготовка (28 часов)</i>		
22.	Индивидуальные действия без мяча	8
23.	Индивидуальные действия с мячом	10
24.	Групповые тактические действия	6
25.	<i>Контрольно - переводные нормативы</i>	4

Третьего год обучения

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
Теоретические занятия (12 часов)		
1	Развитие футбола в России	1
2.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.	1
3.	Занятия физической культурой в домашних условиях	1
4.	Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности	2
5.	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Техника безопасности.	1
6.	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов., учебных видеофильмов	4
7.	Домашние задания и их выполнение.	2
Практическая подготовка (140 часов)		
<i>Общезначимая подготовка (36 часов)</i>		
7.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	10
8.	Общеразвивающие упражнения с предметами	12
9.	Акробатические упражнения.	4
10.	Легкоатлетические упражнения	4
11.	Подвижные игры и эстафеты.	6
<i>Специальная физическая подготовка 20 часов)</i>		
12.	Упражнения для развития быстроты	6
13.	Упражнения для скоростно-силовых качеств	5
14.	Упражнения для развития ловкости	9
<i>Техническая подготовка (52 часов)</i>		
15.	Техника передвижения	5
16.	Удары по мячу ногами	10
17.	Остановка мяча	10
18.	Ведение мяча	10
19.	Обманные движения (финты)	8
20.	Отбор мяча	5
21.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	4
<i>Тактическая подготовка (32 часов)</i>		
22.	Индивидуальные действия без мяча	8

23.	Индивидуальные действия с мячом	12
24.	Групповые тактические действия	8
25.	<i>Контрольно - переводные нормативы</i>	4

Этот план включает в себя: общефизическую подготовку, технико-тактическую подготовку, планирование, контроль нагрузки на занятиях по футболу и тестирование.

Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка решает две главные задачи: всестороннее развивать двигательную систему в соответствии с требованиями, предъявляемыми футболом, совершенствовать специфические двигательные способности. Поэтому, физическая подготовка подразделяется на *общую и специальную*.

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно – двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это развитие и совершенствование физических и функциональных возможностей, специфичных для футбола. СФП занимающихся футболом тесно связана с характером его игровой деятельности, поэтому упражнения следует подбирать так, чтобы их структура и динамика соответствовали действиям, выполняемым игроком на поле. На уроках (занятиях), в учебно – тренировочной работе деление физической подготовки на общую и специальную скорее условно, но имеет определенный смысл: помогает правильно выбрать задания на разных этапах подготовки при обучении. В процессе занятий футболом ОФП и СФП дополняют друг друга.

Методы, средства и формы физической подготовки

<i>Двигательные способности</i>	<i>Методы</i>		<i>Средства</i>	<i>Формы</i>
Сила	Метод максимальной нагрузки:	85-100% от максимальной возможности игрока; КП: 1-5 в серии, ВО: 2-3 мин между сериями, постоянное движение	Упражнения со снарядами: тяжелыми гантелями (приседания, подрывания, прыжки), легкими гантелями, набивными мячами, скамейками, эспандерами, скакалками, свинцовыми жилетами;	Круговая: расположившись в определенных точках по
	Метод «до	70-85% от максималь		

	<p>изнеможения»: ной возможности игрока; КП 5-10 в серии, ВО: 2-4 мин. между сериями с соответствующим движением</p> <p>Метод динамической нагрузки: 25-50% от максимальной возможности игрока; КП: 6-10 в серии, ВО: 2-5 мин между сериями, быстрое движение</p> <p>Метод сниженной нагрузки: 10-25% от максимальной возможности игрока; КП: 12-20 в серии, ВО: 2-5 мин между сериями, быстрое движение</p>	<p>упражнения на снарядах; силовая гимнастика (индивидуальные и в парах); преодоление веса собственного тела (повороты, наклоны, приседания, прыжки); бег по снегу и по песку; бег вверх по лестнице; преодоление веса партнера (выжимание, ношение, отталкивание); силовые игры (перетягивание, борьба, регби с набивным мячом); упражнения на отбивание мяча, необходимые для футбола (игра головой в прыжке, противоборство в воздухе)</p>	<p>кругу, футболисты выполняют упражнения установленного объема с требуемой интенсивностью Игровая: игры и соревнования</p>
Быстрота	<p>Метод повторения движения с максимальным усилием: повторение простых и сложных движений; ВО: необходимое для восстановления организма</p> <p>Метод реагирования на неожиданный импульс: развитие простой и сложной реакций, развитие быстроты реакции движения</p> <p>Метод повторения движений в облегченных условиях: развитие стабильной спринтерской скорости</p>	<p>Подготовительные упражнения на быстроту (семенящий бег, бег с высоким подниманием коленей, с подпрыгиванием, прыжки); старты из разных положений (5-10 м; КП: 4-6, ВО: 20-40 с); рывки на 10-20 м (КП: 4-6, ВО: 60-90 с); бег по прямой, разделенной на отрезки 60-100 м скорость: средняя–максимальная–средняя–максимальная и т.д.); эстафеты; подвижные игры; бег с препятствиями; бег в гору; бег с горы; максимально быстрое выполнение игровых действий; подготовительные игры (3-1, 3-2, 4-2 в одно касание)</p>	<p>Поточная, маятниковая, параллельная</p>
Выносливость	<p>Метод непрерывной нагрузки: длительная нагрузка средней интенсивности (8-30 мин), аэробное освобождение энергии – 90%, анаэробной – 10%</p> <p>Метод непрерывно меняющейся нагрузки: смена интенсивности нагрузки на разных участках, преодоление больших расстояний (3-15 км)</p> <p>Метод меняющейся нагрузки: чередование максимальной и более низкой нагрузок; ВО: разной продолжительности</p> <p>Метод интервальной нагрузки: - кратковременная: Н: 15 с – 2 мин, ВН: 80-90%; аэробное освобождение энергии – 10%; анаэробное – 90%; - средняя по времени: Н: 2-8 мин, ВН: 75-80%; аэробное освобождение энергии – 23%, анаэробное – 77%; - долговременная: Н: 8-15 мин, ВН: 70-75%; аэробное освобождение энергии – 90%, анаэробное – 10%</p>	<p>Длительные процессы: бег на лыжах, кросс, бег по лесу (по пересеченной местности), бег быстро-медленно, бег с препятствиями (на местности, в поле, в зале), бег на разные расстояния, вспомогательные игры, общеукрепляющие упражнения, определение подготовительных и игровых упражнений, подготовительных игр методом интервальной нагрузки; повторение цепочки игровых действий и комбинаций; контролируемая игра с поставленными задачами (определенным числом касаний, игра на определенном месте)</p>	<p>Круговая, на определенных местах, параллельная</p>
Ловкость	<p>Метод повторения движений, сложных по координации: расширение навыков движений; использование навыков определенного движения в условиях меняющихся игровых ситуаций</p>	<p>Бег с заданиями (с изменением направления, с прыжками, приседаниями, кувырками, скачками, падениями) и с препятствиями (перепрыгивание, подлезание, «слалом»); комплексы акробатических упражнений: индивидуальных, в парах, в группах (кувырки, перевороты, прыжки с переворотом через партнера, падения); прыжки в воду или батуте; упражнения на ловкость обращения с мячом; освоение сложной техники (борьба за мяч в воздухе, тренировка вратаря)</p>	<p>Поточная, на местах, круговая</p>

Подвижность	<p>Метод активных занятий: ритмичное напряжение и расслабление мышц; создание предпосылок для повышения работоспособности</p> <p>Метод активных занятий с вспомогательными средствами: увеличение нагрузки на мышцы (занятия на снарядах или с помощью партнера)</p> <p>Метод пассивных занятий: спортсмен не сопротивляется воздействию внешней силы</p>	<p>Общеукрепляющая гимнастика (упражнения на потягивание, на расслабление мышц, со скакалкой); упражнения со снарядами (скакалкой, палкой, набивным мячом)</p>	<p>На местах, круговая</p>
--------------------	---	--	----------------------------

Условные обозначения:

КП – количество повторений;

ВО – время отдыха;

Н – нагрузка;

ВН – величина нагрузки.

Чтобы повысить интерес к подобным соревнованиям по футболу или мини-футболу, рекомендуется перед играми проводить состязания по элементам техники игры. Например, по жонглированию мяча ногами, головой, на точность ударов, эстафету с обводкой стоек и пр. Такие состязания вносят свежую струю в футбольные турниры, делают их веселыми и надолго запоминающимися. Вот несколько таких упражнений, которые следует включать в систему внутри школьных соревнований.

1. *Быстрые дриблеры.* В игре участвуют две-три команды. В составе каждой по 5-7 игроков. Команды встают в колонны по одному за общей линией старта. Расстояние между командами 3-4 шага. Первые номера команд имеют по мячу. По сигналу они ведут мяч до стойки, которая устанавливается в 8-10 шагах против каждой команды. Обводят стойку. Возвратившись назад, они оставляют мяч вторым номерам, а сами встают в конец колонны и т.д. В ходе игры каждый участник должен сделать по две перебежки. В итоге побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.
2. *Эстафета с ударом.* Игра проводится в основном так же, как и предыдущая. Разница лишь в том, что, обойдя стойку, игрок с поворотом ударом внутренней стороной стопы направляет мяч низом партнеру, тот останавливает мяч на линии старта и ведет его к стойке и т.д.
3. *Ведение мяча по спирали.* На площадке обозначается несколько концентрических кругов. Участники соревнуют в ведении мяча: сначала мяч ведется по малому кругу, после полного его прохождения игрок начинает ведение по следующему кругу и т.д. По окончании ведения фиксируется время прохождения «спирали». В итоге побеждает тот футболист, который покажет лучшее время.
4. *Через барьер.* Два игрока встают друг против друга на расстоянии 10-12 шагов. Посередине устанавливается барьер высотой 1-1,2 метра. Игроки поочередно посылают друг другу мяч так, чтобы он прошел выше барьера. Способы ударов определяются заранее. По истечении

- установленного времени партнеры подсчитывают количество ошибок у одного и у другого. Побеждает тот, кто сделает меньше ошибок.
5. *Головой в цель.* Играют поочередно несколько команд. В составе каждой 5-7 игроков. Начиная игру строятся в колонну по одному. Впереди на расстоянии 10 шагов на стенке обозначается мишень диаметром 1 м. Перед мишень на расстоянии пяти шагов обозначается линия удара. В трех шагах сбоку от примерной точки удара встает капитан с мячом в руках. По сигналу первый номер разбегается, а капитан набрасывает ему мяч. Игрок прыгает и ударом головой направляет мяч в мишень. Подхватив отраженный мяч, он встает с ним на место капитана, а последний перебегает в конец колонны. В это время разбегается второй номер команды и т.д. Команда заканчивает соревнования, когда каждый игрок выполнит по два удара. Аналогично действуют и другие команды. Победа дается той, которая имеет больше попаданий в мишень.
 6. *Присядь после удара.* Одновременно соревнуются 2-3 команды. В составе каждой 5-8 игроков. Команды встают в колонны по одному за общей линией старта. Впереди команд в двух шагах от колонн занимают место капитаны. Они имеют в руках мячи. По сигналу капитаны набрасывают мячи первым номерам своих команд. Те головой посылают мяч обратно и быстро приседают. Капитаны ловят мячи и набрасывают их вторым номерам, которые ударом головой вновь возвращают их назад, а сами приседают и т.д. Команда заканчивает игру, когда капитан поднимет вверх руки с мячом, пойманным от последнего игрока.
 7. *Групповые жонглеры.* В каждой команде по 3-4 игрока. По сигналу они одновременно начинают игру кто дольше продержит мяч в воздухе, передавая его любым способом друг другу. Команда, уронившая мяч на землю выбывает из игры. Победа дается команде, дольше других продержавшей мяч в воздухе. Если в игре участвуют футболисты, только приступившие к освоению техники игры, разрешается условленное число касаний мяча о землю, например за игру не более пяти.
 8. *Кто самый меткий.* В игре участвует несколько игроков. На площадке устанавливается флажок, в семи шагах от него обозначается линия удара. Каждому дается по пять попыток. Удары выполняются внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, при этом нужно стремиться попасть во флажок. Побеждает игрок, сделавший больше попаданий.
 9. *Футбольные перебежки.* Одновременно соревнуются несколько команд. Они строятся таким образом, что каждая образует две встречные колонны. Расстояние между колоннами – 30 шагов. Между встречными колоннами каждой команды сооружается «слаломные линии» (с интервалом в 2 м устанавливается по 5 флажков). Головные игроки команд, стоявшие за общей линией старта имеют в ногах по

футбольному мячу. По сигналу они ведут мяч вперед, поочередно обводят все флажки змейкой, от последнего флажка направляя мяч низом головным игрокам своих команд, стоящим в противоположных колоннах. Сами же они занимают место в конце этих колонн и т.д. Соперники заканчивают игру, когда все игроки вновь займут свои места в колоннах. Побеждает команда, сумевшая закончить перебежки быстрее других.

10. *Точный бросок.* В 10 шагах от боковой линии поля или на любой ровной площадке обозначается цель – три концентрических круга диаметром 1,5 м, 1 м и 0,5 м. Каждый игрок выполняет по пять вбрасываний мяча из-за боковой линии, стремясь попасть в цель. За попадание в малый круг дается три очка, в средний – два, в большой – одно. Побеждает участник, набравший большее количество очков.
11. *Выбивание с рук.* Соревнуются вратари. Подбросив мяч руками, они наносят по нему удар ногой, стремясь попасть в цель – квадрат 3х3 м, расположенный в 25 шагах от линии удара. Каждый наносит по шесть ударов. Побеждает тот, кто сумеет большее число раз попасть в цель.
12. *Поочередные передачи.* Это упражнение хорошо развивает оперативную память. Выполняется оно так. В 6-7 шагах от принимающего игрока встают два передающих игрока. Расстояние между последними 3-4 шага. Они имеют по футболному мячу и поочередно передают их низом принимающему. Тот с ходу или после остановки отсылает мяч всегда тому, от кого его получил.
13. *Среднему игроку.* Два игрока встают на расстоянии 16-18 шагов друг от друга. Они имеют в ногах по мячу. Между ними занимает место третий. Игроки с мячом поочередно выполняют среднему передачи. Выполнив передачу, они смещаются вправо или влево на 2-3 шага. Задача – средний поворачивается кругом для приема мяча от другого игрока. Упражняющиеся периодически меняются ролями со средним игроком.
14. *Футбольная перестрелка.* По середине площадки проводится средняя линия. На двух противоположных сторонах площадки параллельно средней линии на расстоянии 1-1,5 шага от лицевых линий обозначаются еще линии, образующие коридоры «плена». Линии «плена» находятся от средней линии на расстоянии 5 шагов. Вся площадка для игры ограничена линиями. В игре участвуют две команды. Каждая свободно размещается на своей стороне (от средней линии до линии «плена»). Судья встает в середине и бросает мяч между капитанами, которые руками стараются отбросить мяч своим игрокам. Команда, на стороне которой оказался мяч, имеет право коснуться его не более трех раз с учетом удара по соперникам. При этом не разрешается заходить за среднюю линию. Соперники увертываются от мяча. Осаленные игроки идут в «плен» за линию противоположной команды. Осаленные игроки активно участвуют в игре. При пробитии мяча своими партнерами через территорию

соперников они овладевают мячом и в свою очередь стремятся осалить соперников. По окончании установленного времени команды подсчитывают количество пленных. Побеждает та команда, которая более число раз осалит соперников.

Техническая и тактическая подготовка

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу в школе можно назвать основой обучения, в процессе которого мальчики и девочки осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и развивают способности. Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и навыков управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении – это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий (уроков), игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться, особенно на этапе начальных классов.

Следовательно, в возрасте 7-11 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры нужно запомнить несколько советов:

- Разучивание технических приемов начинайте с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После того как мяч начнет слушаться ваших воспитанников, переходите к разучиванию приемов другой ногой.
- Закреплять технические приемы старайтесь в обстановке, приближенной к игровой.
- Отрабатывать технические приемы нужно систематически до устойчивого, правильного выполнения.

- Проводя игру в футбол в школе или во дворе, посоветуйте учащимся, чтобы они примечали у партнеров или соперников положительное, чтобы за тем закрепить это на уроках футбола.

Обучение футбольной технике на протяжении учебы в общеобразовательной школе или при занятиях футболом по месту жительства и в ДЮСШ можно разделить на этапы. В младших классах обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

В возрасте 11-14 лет (5-8 классы) обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяется обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

В возрасте 15-17 лет (9-11 классы) возрастает объем упражнений технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием техники различных связок и соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным функциям в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Выбор технических средств в конкретной игровой ситуации и игре в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

Вершина технической и тактической подготовки – освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды.

При занятиях футболом в спортивных школах слишком много внимания уделяется результатам игр, соревнований, играм на стандартных полях, где контакт с мячом крайне ограничен.

Постоянный эффективных контакт с мячом – ключ к успеху в обучении игре.

Успех в работе с мячом – это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми нужно овладеть молодым игрокам, и это является основой обучающих процессов. Эффективное обучение приемам работы с мячом и использование их в играх является основополагающим для занимающихся, чтобы через обучение на уроках они приобщались к большой игре.

В общеобразовательной школе на уроках футбола, а также в секциях после занятий легче использовать жизненную энергию учащихся на развитие чувства мяча, которая является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре. Решающее для этого время 1-7 классы (7-14 лет), когда преподаватель физкультуры не обременен подготовкой учащихся к играм на результат, и может поощрить стремление детей брать на себя инициативу в игре без страха неудачи.

Овладение техническими приемами дает возможность учащимся уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистам в период обучения в школе необходимо прежде всего освоить четыре основных упражнения и десять-двенадцать вспомогательных упражнений по совершенствованию основных, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и с меньшим браком в исполнении.

Рекомендуем следующие основные упражнения:

- Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема;
- Удар по неподвижному мячу серединной или внешней частью подъема с разбега;
- Остановка катящегося или летящего на встречу мяча, стоя на месте, внутренней стороной стопы, серединой подъема или подошвой;
- Удары и передачи мяча головой (обязательно использовать облегченный футбольный мяч или волейбольный).
- Обманные движения (финты).

Существует четыре группы тренировочных упражнений для развития чувства мяча и обучения контролю мяча:

- 1) упражнения по элементарному владению мячом;
- 2) упражнения по защите мяча, изменение направления, обыгрывание соперника один на один;
- 3) техника удара по мячу; передача и прием мяча;
- 4) малые игры (игры в малых группах).

Урок посвящен элементарным движениям с мячом:

1. Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, затем останавливают его другой стопой.
2. Игроки движутся вперед, используя поочередно те же движения левой и правой стопы. При этом скорость произвольная.
3. При движении вперед мяч скатывается с подъема и останавливается передней частью подошвы. Все эти упражнения могут быть легко выполнены даже самыми молодыми игроками. Ключом к успеху является многократное повторение и успешное выполнение упражнений.
4. Мяч тянут подошвой, толкают подъемом и двигают вперед. Все эти движения с мячом идеальны для начала развития чувства мяча и его контролирования.
5. То же движение, но одной стопой. Все эти элементарные движения с мячом могут отрабатываться и вне тренировки. Чем больше развиваются дети, тем больше им нравится тренироваться.
6. Перекатывание мяча подошвой влево вправо в движении обеими ногами поочередно. Многие упражнения по контакту с мячом осуществляются подошвой стопы. Ценность такого контроля над мячом проявится на более поздних стадиях программы и в действительной, реальной игре.
7. Движения вперед: игроки поворачивают мяч по направлению к противоположной стопе, используя носок стопы. Уже после нескольких месяцев игроки овладеют хорошим контролем за мячом и смогут использовать одинаково хорошо обе ноги. Развитие чувства мяча и контроля за ним являются очень важным в самом раннем возрасте. С ним приходит удовлетворение от игры.
8. Аналогично предыдущему, только движения вперед осуществляется внутренней частью стопы.
9. В движении мяч катится подъемом и тянется назад подошвой стопы поочередно левой и правой ногой.
10. Прием мяча и техника удара с наличием и без наличия ворот является одной из четырех тренировочных частей во время базовой тренировки. Чем выше чувство мяча, тем быстрее они осваивают технику футбола.

Выставляются специально сконструированные ворота, чтобы тренировка могла проходить с минимальными остановками. Такие специальные сконструированные ворота необходимы не только для эффективного и постоянного повторения, но и повышения интереса к тренировке. Снова решающими являются постоянное повторение и частота ударов. Эти ворота идеально подходят для тренировки в различных группах из двух-четырех

игроков. Мяч все время находится в пределах досягаемости для непрерывного повторения упражнений.

Закреплять технические приемы старайтесь в обстановке приближенной к игровой. Отрабатывайте технические приемы не от случая к случаю, а систематически.

Встаньте в 3-4 шагах от стенки, подбросим мяч перед собой, в момент отскока его от земли нанести несильный удар серединой подъема. Повторите это упражнение 10 раз.

Когда летящий сзади или сбоку мяч, опускаясь, несколько удаляется от игрока, используется остановка внешней стороной стопы. Этот прием очень удобен для последующего ухода от соперника.

Летящие мячи останавливают внутренней стороной стопы или серединой подъема.

В ходе игры футболиста приходится останавливать не только катящиеся по земле мячи, но и опускающиеся, которые останавливают внутренней стороной стопы или подошвой.

Существуют следующие обманные движения:

- Финт «ложный замах на удар»
- Финт «ложная остановка»
- Финт «пробрось мяч»
- Финт «уход с мячом»
- Финт «выпад в сторону»
- Финт «оставь мяч партнеру»
- Финт «переступание через мяч»

Основные ошибки при выполнении финтов у начинающих футболистов таковы: ложное движение выполняется слишком близко от соперника и тот легко овладевает мячом; ложное движение выполняется слишком далеко от соперника и он легко разгадывает финт; после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро и соперник выбивает мяч.

Основная направленность занятий элементами футбола в различных возрастных группах

<i>Направленность занятий</i>	<i>Возрастные группы</i>			
	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек	+	+		
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	+	+	+	
Освоение техники ведения мяча	+	+	+	
Овладение техникой ударов по воротам	+	+		
Освоение индивидуальной техники защиты	+	+		
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	+	+		
Освоение техники	+	+		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	+	+		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек				+
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча				+
Совершенствование техники ведения мяча				+
Совершенствование техники перемещений, ведения мяча и развитие кондиционных и координационных способностей				+
Совершенствование техники защитных действий				+
Совершенствование тактики игры				+
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей				+

Планирование

Тактическое и техническое обучение следует рассматривать как длительный процесс, который при планировании разделяется по годам обучения в школе. Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучению футболу. В дальнейшем обучение каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень умения управлять мячом с повышением физических и двигательных возможностей, чтобы игра приносила радость и удовольствие.

В основе планирования на этапе начальных классов должна быть игра. Уроки футбола должны дать учащимся возможность почувствовать мяч. Занятия проводятся в форме игровых упражнений, различных эстафет, подвижных игр.

Со стороны преподавателя (тренера) планирование процесса обучения предусматривает творческий подход к изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения этой игре.

Помимо практических занятий, учащиеся должны обладать определенным запасом теоретических знаний в процесс многолетней подготовки по следующим разделам:

- физическая культура и спорт в России
- футбол в России и за рубежом
- сведения о строении и функция организма
- гигиенические знания, закаливание, режим и питание
- врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой помощи (причины травм и их профилактика применительно к футболу).

Для проведения уроков футбола рекомендуем недельный рабочий план и конспекты занятий.

Недельный план занятий учащихся 7-10 лет

Дата	Часть урока	Время	Содержание	Методические указания
понедельник	Подготовительная	2-3 мин	Построение, рапорт, объяснение задач урока	<p>В медленном темпе ходьба на различных частях стопы и с различным положением рук</p> <p>Координация движений</p> <p>С элементами футбола</p> <p>Упражнения можно выполнять с использованием скамеек, стоек, стенки</p> <p>В смешанных составах мальчики-девочки</p> <p>С элементами акробатики, л/а и футбола</p> <p>Упражнение на внимание с использованием сигнала, жеста преподавателя</p> <p>Рекомендации по домашнему заданию (зарядка, закаливание, игры во дворе)</p>
	Основная	3-4 мин	Бег, ходьба, 10м-ходьба, 20м-бег и т.д.	
		5-8 мин	ФП-общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижные игры, эстафеты	
	Заклучительная	15 мин	Обучение технике ведения, ударов и передач	
		10 мин	Игра в малые ворота	
3-5 мин	Эстафеты комбинированные Ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление			
ИТОГО	45 мин	Подведение итогов занятия		

Дата	Часть урока	Время	Содержание	Методические указания
четверг	Подготовительная	3 мин	1. Построение, рапорт, объяснение задачи занятия	<p>Использование рисунков, плакатов для иллюстрации техники.</p> <p>«Равняйся», «Смирно», «Вольно» и т.д.</p> <p>10м-ходьба, 20м-бег и т.д. с различным положением рук по зрительному и звуковому сигналу</p> <p>Развитие подвижности, гибкости (вариант-упр. в парах)</p>
		2 мин	2. Выполнение различных строевых команд	
		3 мин	3. Ходьба в чередовании с бегом	
			4. Комплекс общеразвивающих упражнений	
	Основная	5 мин	1. Подвижная игра с мячом	<p>«Кто быстрее», «Охота на зайцев» и т.д.</p> <p>Удары внутренней стороной стопы, серединой подъема по неподвижному мячу с шага, совершаемого в виде прыжка.</p> <p>С использованием стоек, скамеек, обручей, барьеров.</p> <p>Сильной ногой по прямой с поворотом, по кругу, между стоек и т.д.</p> <p>Голы засчитываются или определенным или после передачи, обводки и т.д. Играю 1X1, 2X2, 3X3, 4X4</p>
		15 мин	2. Ведение, передачи, удары (с многократным повторением) с места и разбега (мяч устанавливается в 1,5м от игрока)	
		8 мин	3. Эстафеты комбинированные (обязательно с мячом)	
	Заклучительная	10 мин	4. Ведение мяча с носком, прямым подъемом	<p>5. Игровое упражнение (без вратарей): занимающиеся играют на ограниченном участке поля со взятием ворот, сооруженных из стоек.</p>
		3-5 мин	1. Построение, ходьба, упражнения на дыхания и расслабление	
	ИТОГО	60 мин		Подведение итогов занятия. Рекомендации по домашнему заданию (гигиена, зарядка, повторение пройденного материала)

Недельный план занятий учащихся 11-14 лет

Дата	Часть урока	Время	Содержание	Методические указания
Понедельник	Подготовительная	2-3 мин	1. Построение, рапорт, объяснение задачи урока	Использование рисунков, плакатов для иллюстрации техники Физическая подготовка: бег с забрасыванием голени, высоким поднятием бедра, прыжковый, олений бег и т.д. «За мячом противника»
		2 мин	2. Физическая подготовка, ходьба, бег с изменениями направления движения и скорости.	
		5 мин	3. Подвижная игра с элементами футбола	
	Основная	3 мин	1. Жонглирование (ногами, головой)	Расстояние 3-5м в парах, мяч о землю может ударяться один раз Ведение прямым подъемом, внешней частью. Передачи внутренней стороной стопы (стараться не смотреть только на мяч) Стоя на месте (можно с набивным мячом), мяч в руках Зал или площадка разделены на 3-4 части. Использовать малые ворота, стойки, барьеры. Забивать верхом, головой, определенной частью стопы и т.д. Удары изученным способом. Упражнения выполняются в парах и по одному с использованием стенки или гимнастической скамейки. Обратить внимание на чистоту выполнения элементов и точность ударов, а не на силу Игра с вратарями в смешанных составах или мальчики против девочек с гандикапом
		2 мин	2. Ведение, передача мяча по залу (полю) в парах со сменой мест	
		3-5 мин	3. Упражнения с мячом в парах на растяжение и подвижность	
		8 мин	4. Игры 1X1, 2X2, 3X3 с определенным заданием без вратарей, со сменой площадок	
		10 мин	5. Удары после передач, остановок, обыгрыша, обводки стоек, с пассивным сопротивлением	
	7 мин	6. Игра в малые ворота (4X4, 5X5, 6X6)		
	Заключительная	2-3 мин	1. Ходьба + бег в медленном темпе + ходьба. Упражнение на дыхание 2. Подведение итогов урока	Контроль ЧСС после основной части Обязательно отметить положительное. Домашнее задание на устранение недостатков
ИТОГО	45 мин			

Дата	Часть урока	Время	Содержание	Методические указания
Вторник	Подготовительная	1,5 мин	1. Построение, рапорт, объяснение задачи урока	Бег змейкой, бег по т8, бег спиной, бег по кругу Подвижность, гибкость
		0,5 мин	2. Ходьба спортивная с переходом на бег	
		2,5 мин	3. Бег с изменением направления движения	
		5-7 мин	4. Общеразвивающие упражнения в парах	
	Основная	10-15 мин	1. Упражнение для развития быстроты в парах: а) подлезть под партнера б) перепрыгнуть в) перепрыгивание с поворотом г) перепрыгнуть – ноги врозь	Дистанция 15-20 м Можно проводить в виде эстафеты, использовать мяч После рывка - пауза отдыха 60сек В 7-8 классах – 8-10 рывков В 5-6 классах – 6-8 рывков

		10 мин	д) перепрыгнуть – кувырок е) подлезть – рывок с изменением направления	В парах, удар внутренней стороной стопы, низом, подъемом – верхом Цель: малые ворота, набивной мяч, скамейки и т.д. Барьеры 120X90см, стойки, мячи набивные, разметки. Можно играть и забивать в ворота по диагонали
		15 мин	2.Ведение с передачей на свободное место, остановка, удар в цель 3.Игра в малые ворота	
	Заключительная	2-3 мин	Ходьба по залу, упражнения на дыхание, расслабление	Образовав круг, 8-10 человек сидят и руками передают мяч, в центре водящий, который должен перехватить мяч
		5-7 мин	Игра в салочки, сидя с мячом	
	ИТОГО	60 мин	Подведение итогов занятия	

Недельный план занятий учащихся 15-17 лет

Дата	Часть урока	Время	Содержание	Методические указания	
Вторник	Подготовительная	1 мин	1. Построение, рапорт, объяснение задачи урока	По сигналу изменение направления бега 5-6 раз каждое упражнение в парах, с предметом скакалка – девочки, палка, обруч; мальчики Жонглирование, ведение руками, ногами	
		2 мин	2. Ходьба, бег		
		5 мин	3. Общеразвивающие упражнения (гибкость)		
		5 мин	4. подвижная игра «Кто быстрее»		
	Основная	5 мин	1. Ведение мяча изученным способом (по жесту тренера изменить способ ведения и направление)	В среднем и быстром темпе. Умение не терять мяч, закрывать корпусом, ведение в парах, тройках Сильной ногой, применение обманных движений. При ударах в движении опорная нога ставится за мяч. Удар на точность. Нужно попасть в набивной мяч или мат, таких целей может быть 2-4 Ограничение касаний на своей половине поля Расстояние 6-8м, удар серединой лба. В момент удара глаза открыты, чтобы видеть цель	
		10 мин	2. Удары внутренней частью подъема после передачи, обработки		
		10 мин	3. Игра 4X4, 6X6 на ограниченной площади (ползала). Умение играть персонально на половине соперника		
			5 мин	Удары, передачи головой в парах (можно набрасывать мяч руками)	
		Заключительная	3 мин	Упражнения на восстановление дыхания, растяжку. Подведение итогов урока	Выборочно контроль нагрузки (по ЧСС) во всех частях урока. Домашнее задание для индивидуальной подготовки в устранении недостатков
		ИТОГО	45 мин		

Дата	Часть урока	Время	Содержание	Методические указания
Четверг	Подготовительная	2 мин 1 мин 5-7 мин	1. Построение, рапорт, объяснение задач урока 2. Физическая подготовка: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, переход на бег 3. Комплекс упражнений в парах: мальчики с набивными мячами (гантелями), девочки – со скакалкой	Мальчики и девочки отдельно только в силовой и тактической подготовке
	Основная	10 мин 5 мин 10 мин	1. Эстафеты скоростно-силовой направленности, комбинированные (с элементами техники) 2. Ведение мяча различными способами 3. Удары после передач, остановок, обыгрыша (удары на точность, силу, верхом, низом, быстро, медленно, по сигналу тренера) 4. Игровые упражнения 2Х2, 3Х3, 4Х4, 5Х3, 4Х3 в малые ворота, в 3-е-4-ро ворот 5. Жонглирование в парах различными способами (расстояние 3-5м) 6. Мини-футбол	Дистанция 15-20м, контроль нагрузки по ЧСС. Девочки – эстафеты на ловкость, координацию движений Касание на каждый шаг без зрительного контроля Упражнения в парах со сменой мест, применение дополнительного оборудования, инвентаря С определенным заданием: не более 2-х касаний, забить головой, после обводки, пас только вперед и т.д. Мальчики – без касания мяча о землю, девочки – не более двух Защитники: действия с мячом и без мяча (игра на опережение)
	Заключительная	3-5 мин	1. медленный бег с переходом на ходьбу 2. Упражнения на восстановление дыхания, расслабление 3. Подведение итогов занятия.	По зрительному сигналу повороты на 180, 360 Контроль ЧСС
	ИТОГО	60 мин		

Контроль нагрузки на занятиях по футболу

Во время проведения уроков футбола в школе, а также в спортивных секциях после занятий учитель физического воспитания должен знать и контролировать влияние на организм школьников физических (тренировочных) нагрузок и то, как они переносятся занимающимися.

Рекомендуется один из самых простых и информативных методов оценки учебно-тренировочных нагрузок по показателю частоты сердечных сокращений (ЧСС). ЧСС является показателем, характеризующим степень воздействия физических нагрузок на организм. ЧСС адекватно отражает изменения в организме, связанные с кислородным обменом и нервно-психическим состоянием. Кроме того, данные многих научных исследований говорят о четкой корреляции частоты пульса с величиной физической нагрузки.

Средний уровень ЧСС у юных футболистов при выполнении основных видов упражнений по физической подготовке также имеет свои отличия.

Выполнение различных игровых упражнений и технических элементов в основной части занятий

<i>Виды упражнений</i>	<i>Длительность выполнения (в мин)</i>	<i>Количество повторов</i>	<i>Частота пульса (уд/мин)</i>
Удары на месте на расстоянии 15-20 метров	3-5	15-20	113-125
Удар с разбега по воротам (15-20 м)	3-5	10-15	140-145
Ведение мяча по кругу	2-3	-	127-151
Жонглирование	3-5	-	112-114
Передачи мяча в движении в парах	3-5	20-25	114-150
Обводка стоек и удар на точность (20 м)	2-5	4-6	158-164
Упражнение 1 (передвижение с мячом в квадрате 8X8)	3	-	171-185
Упражнение 2 (Две группы в кол-ве 5-6 чел. В каждой передвигаются по квадрату; по сигналу группы меняются квадратами, которые расположены на расстоянии 10-15м, учитывается время смены группой квадратов.	3	-	145-157
Упражнение 3 (По сигналу игроки устремляются в тот угол, который был назван)	3	-	164-172
Двухсторонняя игра	40	-	156-160

В применении сочетания высоких нагрузок с малыми и умеренными мы видим условия для достижения наибольшего учебно-тренировочного эффекта, условия для полного восстановления организма, обеспечивающего успешное освоение программы общеобразовательных занятий в школе.

Тестирование

Процесс физического развития учащихся складывается из общей и специальной физической подготовки, совершенствование двигательных навыков и умения (спортивной техники). Поэтому контрольные нормативы дают объективную картину освоения учащимися многолетнего процесса обучения и адаптации к физическим нагрузкам.

Результаты тестирования - это не определение: плохой – хороший, а проверка подготовки в процессе обучения и воспитания, как на уроках физкультуры, так и на уроках футбола.

Контрольные тесты мы начинаем с возраста 8 лет, чтобы учащиеся 1-го класса прошли за время учебного года специальную подготовку.

В тестах для учащихся 9-11 классов рекомендуем оценивать нормативы таким образом: сумма баллов при оценке результатов мальчиков – хорошо или посредственно, для девочек соответствует отлично или хорошо.

Контрольные испытания должны проводиться 2 раза в год: в сентябре и мае.

Оценка специальной ловкости

Тесты	Возраст, лет					
	10	11	12	13	14	15
Жонглирование мячом головой, раз	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
Жонглирование мяча ногами поочередно правой и левой, раз	9-10	11-12	17-18	19-20	22-25	26-30
Удар ногой на точность в обруч диаметром 1 м с дистанции 10 м (5 правой + 5 левой)	4	5	6	7	8	9
Передача мяча с 3 метров с отскока от стены за 30 секунд	12-14	12-14	14-16	17-20	20-22	22-24
Тест на спец.координацию «восьмерка» (сек.)	28	26	24	22	20	19

Тесты и контрольные нормативы для оценки физической и технико-тактической подготовленности юных футболистов 9-10 классы

№	Упражнение	15 лет			16 лет			17 лет			
		отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	
1.	Бег 30 метров (сек.)	4.5	4.8	5.3	4.3	4.5	4.8	4.2	4.4	4.6	
2.	Бег 30 метров с мячом (сек.)	5.0	5.3	5.6	4.5	4.8	5.1	4.3	4.5	4.8	
3.	Прыжок в высоту с места (см)	48	45	40	50	48	45	52	48	45	
4.	Прыжок в длину с места (см)	210	200	185	243	220	200	248	230	200	
5.	Тест на спец. Координацию «восьмерка» (сек.)	17.0	19.2	20.5	16.2	16.8	17.8	16.0	16.5	17.5	
6.	Комплексный тест	Время (сек.)	8.0	8.4	9.1	7.8	8.2	8.3	7.2	7.8	8.4
		балл	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7.	Дальность полета мяча после удара ногой	40	35	30	50	45	35	50	45	40	
8.	Бег 5х30 м с мячом (сек.)	25.5	26.7	27.8	23.0	24.4	26.0	22.3	23.1	24.4	
9.	Данные педагогических наблюдений в процессе игр	Передачи мяча (ед.)	21	17	12	32	23	10	35	25	15
		Надежность передачи мяча (в %)	57	50	30	75	80	60	75	70	55
		Единоборства за мяч (ед.)	20	14	10	20	17	14	25	20	15
		Надежность единоборства за мяч (в %)	65	55	30	60	55	35	60	55	40
Сумма баллов		65	52	39	65	52	39	65	52	39	

Методические рекомендации при проведении урока футбола:

I. Младшие школьники 7-10 лет

Начальную спортивную подготовку у мальчиков и девочек в этом возрасте следует начинать с систематических организованных занятий футболом в виде урока в общеобразовательных школах и после занятий в спортивных секциях. Этот возраст самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразие подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений определенной направленности, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность учащихся. Основными формами подготовки на уроках футбола должны быть спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения

определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч. Из 45 минут занятий 80% времени учащиеся должны заниматься с мячом, 20% - упражнения различного характера.

Основные задачи на этих уроках:

1. Формирование активного отношения к занятиям ФК и С.
2. Всесторонняя общая и специальная физическая подготовка с обязательным использованием мячей.
3. Освоение навыков коллективной игры (футбол).
4. Знакомство с основами техники футбола.
5. Контроль за выполнением школьных обязанностей.

В возрасте 7-10 лет спортивная подготовка складывается из обучения и тренировки, как единого педагогического процесса. Обучение – это начальный этап овладения учащимися 1-4 классов определенной системы знаний, навыков и умений. В силу физиологических особенностей этот возраст не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшие объяснения (инструктирование), показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и четкого выполнения, а затем объяснение и указание на главные моменты действия. Далее надо дать учащимся попробовать действия и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у ребят было представление об этом приеме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путем многократного повторения и, если есть положительный результат, на этом заканчивается первый этап обучения.

II. Средняя подростковая группа 11-14 лет

Физическая и спортивная подготовка в этом возрасте, когда организм школьника развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки, можно приступать к углубленному разучиванию техники и освоения игры в футбол.

С учетом физиологических особенностей у детей 5-8 классов улучшается координация, они постепенно могут осваивать как простые, так и сложные движения. При освоении технических приемов в сочетании с ведением, обводкой и т.д. с позиции психологии в 11-14 лет хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память, учащиеся этих классов постепенно начинают логически мыслить и при обучении целесообразно использовать на уроках футбола методику программированного обучения, в основе которой лежит принцип разбивки изучаемого материала на этапы (шаги). Программированное обучение движениям предусматривает такой способ изучения, в котором сводятся к минимуму нежелательные последствия случайного выбора упражнений, ведущих к конечной цели – выработки стабилизированного навыка.

При таком обучении необходимо выделить следующие основные положения:

- наличие обучающей программы
- расчленение обучения на этапы (шаги)
- оперативный контроль за изменениями, вызванными обучением в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

1. Обучение будет наиболее эффективным, если каждый последующий элемент техники тестировать после полного, безошибочного выполнения предыдущих действий (принцип линейности).

2. Осуществлять программированное обучение сложным формам Движений или техническим приемам в сочетании с другими действиями не всегда возможно. Не всякое упражнение можно расчленить на простые элементы, которые не будут изменять логического внутреннего содержания упражнения.

3. Самый приемлемый путь программированного обучения комбинированный, в котором учитывается элемент адаптации ученика к изучаемому материалу. Процесс усвоения техники идет по линейной программе до тех пор, пока занимающийся не ошибется. Причину ошибки объясняют, и дальнейшее выполнение технических приемов корректируют с учетом индивидуальных возможностей учащихся (способности к обучению). Техника игры в футбол и сама игра, а также процесс обучения в возрасте 11-14 лет и достижения успехов в обучении, вызывает у обучающихся (мальчиков и девочек) положительные эмоции.

Футбол – эмоциональная игра, поэтому построение занятия, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать саму игру.

В этой возрастной группе особенно обратить внимание на 13-14-летних учащихся (8-9 классы), у которых происходят значительные изменения, типичные для проявления переходного периода: быстрый физический рост нарушает гармоничное развитие органов, неуравновешенным становится поведение, появляется склонность к критическим суждениям в отношении взрослых. Этот период требует особого внимания и большого терпения в воспитательной работе.

На уроках футбола в этих классах необходимо уделять больше внимания общему развитию функций организма. Интенсивность занятий – средняя. Категорическое условие – избегать перегрузок. Развитие таких необходимых качеств, как скоростные и координационные, особенно благоприятно сказываются на физическом развитии мальчиков и девочек. В 13-14 лет при систематических занятиях очень хорошо усваивается техника футбола.

Основные задачи подготовки 7-8 классов:

1. Закладка основ специальной работоспособности организма с уклоном на координацию и скоростные данные. Уделять должное внимание развитию динамической силы.

2.обучение техники и тактики игры (действий как правой, так и левой ногой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах (2-х, 3-х, 4-х) в условиях школьных залов и площадок уменьшенных размеров.

3.Освоение простых специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры, творческого подхода к ней.

4.Формирование личности путем воздействия на моральные и волевые качества занимающихся, которое нужно проявлять в коллективной игре.

III. Старшие школьники 15-17 лет

В возрасте 15-17 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают ее регулирующие возможности. Учащиеся этих классов становятся крепче физически, ровнее ведут себя. Уровень их практических знаний футбола растет на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. В старших классах, где нагрузки постепенно повышаются, должное внимание на уроках футбола уделяется освоению игровых действий с учетом функций в команде. На занятиях интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также игровым упражнениям с мячом. Уровень и качество игры улучшаются благодаря приобретенным навыкам и росту работоспособности, как у мальчиков так и у девочек.

Основные задачи, которые нужно решать на занятиях по футболу:

1.Развитие двигательных способностей учащихся. Главное внимание уделяется усвоению специальных двигательных способностей, применительно к футболу.

2.Углубленное обучение техническим приемам, адаптированным к игре в атаке и обороне, разучивание групповых комбинаций.

3.Обучение в игровых упражнениях индивидуальным действиям при атаке и обороне.

4.Строгий контроль за здоровьем учащихся при планировании и проведении занятий с повышенной нагрузкой.

5.Формирование общественно – морального облика учащихся, созидательное отношение к учебе и спорту.

Памятка для учителя физической культуры, педагога дополнительного образования

Развитие продуктивного общения с группой обучающихся необходимо для успешной организации учебного процесса. Установление и развитие духа сотрудничества, взаимопомощи между всеми участниками образовательного процесса – залог создания нормального рабочего климата и достижения результата. Чтобы вы ни делали, как учитель будь то обучение навыкам, приёмам, мотивирование учеников, выслушивание и решение их проблем, участие в неформальных мероприятиях всё это достигается через интерактивное (речевое) и не словесное (мимики, жеста, голосовых

модуляций, телодвижений и пр.) общение. Чтобы стать хорошим учителем, необходимо овладеть навыками продуктивной коммуникабельности (общения).

Принципы продуктивного общения с учениками

1) Будьте учителем – энтузиастом.

Поставьте себя перед классом как лидер – энтузиаст. Помните, что Ваш энтузиазм и любовь к футболу передаются вашим ученикам, прививая им радость игры.

2) Будьте позитивным учителем.

Ведите интерактивное общение с Вашими учениками в позитивной манере, своим поведением устанавливайте пример для подражания. Бесконечная критика и окрики снизят уровень мотивации, а то и вообще отобьют детям охоту заниматься футболом. Поэтому не скупитесь на похвалу – пускай чаще звучат от Вас слова одобрения, поддержки.

3) Будьте требовательным, уважительным и справедливым.

Четко и ясно объясните ученикам, что от них требуется. В то же время Ваши ожидания должны строиться на предыдущем опыте и способностях учащихся, не требуйте недостижимого.

4) Будьте последовательным во взаимоотношениях с учениками.

Контакт со всеми учениками должен быть стабильным, взвешенным и последовательным, независимо от ситуации (до и после каждого урока или игры). В противном случае ученики будут сбиты с толку, не понимая, чего от них хотят и что имеет ввиду учитель, давая свои наставления. В итоге они потеряют свое уважение к Вам.

5) Умейте слушать.

Умение слушать - это очень эффективного контакта с учениками. Всегда демонстрируйте готовность выслушать учеников, которые хотят поделиться чувствами, заботами и соображениями.

6) Обеспечьте действенную обратную связь при определении и исправлении ошибок.

Ваш устный контакт с учениками должен быть оптимистичным и информативным. Излагайте свои мысли ясно и лаконично. Исправляя допущенную учеником ошибку, вначале скажите ему, что им было сделано хорошо. Тогда ученик будет знать, какой элемент упражнения или компонент приема он выполняет правильно. И только после этого укажите, что следует сделать, чтобы исправить ошибку. Всегда заканчивайте поправку на добром слове, посоветовав ученику быть терпеливым. Здесь очень важно самомнение ученика, как индивидуума, от его способностей выполнять тот или иной технический прием или упражнение. Исходя из этого, чувство собственного достоинства ученика не будет задето только из-за того, что он неправильно выполняет упражнения или технический прием.

7) Поощряйте и объясняйте ученикам значение вклада каждого в успех класса (команды).

Все ученики класса – это часть команды, и учитель обязан и должен демонстрировать свою веру в способности каждого ученика, внести свой

вклад в создание здоровой атмосферы в классе. Вы и Ваши ученики должны ценить друг друга. Учителю следует всячески поощрять чувство товарищества и взаимной поддержки. Все это путь к созданию здорового коллектива.

8) Ко всем ученикам относитесь как к личностям.

Важным качеством учителя является отзывчивость, умение показать ученикам, что Вы искренне воспринимаете их как личностей. Старайтесь поговорить с каждым из них на уроке (игре), приветствуя их – обращайтесь к ним по имени. Постарайтесь вести на каждого ученика досье и регулярно обсуждайте с ними вопросы там содержащиеся. Общайтесь с учениками так же, как общаетесь со своими детьми.

Используемая литература

1. Современная система спортивной подготовки. Ф.П. Суслов, В.Л. Сыч, Б.Н. Шустин.- М.: «СААМ», 1995
2. Тренировка юных футболистов. В.В. Варюшин.- М.: Физкультура, образование и наука, 1997
3. Основы юношеского спорта. В.П. Филин, Н.А. Фомин.- М.: Физкультура и спорт, 1980
4. Отбор в спортивных играх. М.С. Бриль.- М.: Физкультура и спорт, 1980
5. Футбол – твоя игра. С.Н. Андреев.- М.: Просвещение, 1989
6. Подготовка юных футболистов: Методические рекомендации. Р.А.Саркисян, А.М. Чатырко.- Ереван, 1979
7. «Теория и практика футбола» №2, №3.- ЗАО «Спортакадемпресс», 1999, 2000
8. Прогнозирование способностей футболиста. П.В. Осташев.- М.: Физкультура и спорт, 1982
9. тренировка футболистов. Л. Качани, Л. Торский.- Братислава, Словацкое физкультурное издательство Спорт, 1984
10. Учет индивидуальных особенностей организма при развитии физических качеств и совершенствования двигательных навыков спортсменов: Учебное пособие. В.С. Левин. МГАФК.- Московская обл., Малаховка, 1997
11. Швыков И.А. «Футбол в школе». – М: Тера-спорт, Олимпия Пресс, 2002
12. Андреев С. Н. Играй в футбол. - М.: «Поматур», 1999