

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Океан» Находкинского городского округа.

СОГЛАСОВАНО
На Тренерско-педагогическом
совете
от «26» 04 2023 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ «Океан» НГО
В.М. Кшеминский
«28» апреля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ, ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ГРУПП ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 – 12 ЛЕТ**

**Находкинский городской округ
2023 г.**

Пояснительная записка.

Подготовка ребят, которые пришли в футбольную школу с 7 до 12 лет, требует от тренера-преподавателя больших знаний, умений и педагогического опыта. Тренер-преподаватель должен выстроить целую систему учебно-тренировочного и педагогического процесса так, чтобы мальчику, впервые пришедшему на стадион или в манеж было интересно приходить ежедневно. Большинство детей приходят в футбольную школу не учиться футболу, а играть в него, и нужно так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы они, во-первых, навсегда остались в футболе, и во-вторых, стали хорошими игроками. История футбола знает только один путь решения этих вопросов детям должно быть интересно. Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих основными учебно-тренировочными средствами. Такова психологическая мотивация детей, особенно младшего возраста.

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу для детей 7 -12 лет в МАУ ДО СШ «Океан» НГО, разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Нормативных актов государственных органов управления по вопросам образования, физической культуры и спорта, а также Устава и других локальных актов МАУ ДО СШ «Океан» (далее по тексту - Учреждения) в пределах его компетенции. Учреждение реализует дополнительную общеразвивающую программу по футболу в соответствии с Уставом и на основании лицензии департамента образования Приморского края.

Цель дополнительной общеразвивающей программы:

Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий футболом.

Задачи, решаемые на спортивно-оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- воспитание личностных качеств;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Отличительная особенность программы» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Спортивно – оздоровительный этап.

К занятиям на этом этапе допускаются все дети, учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом.

Для комплектования в спортивно-оздоровительную группу необходимо:

- наличие письменного заявления, одного из родителей ребенка, (законного представителя);
- медицинская справка от врача педиатра с кардиограммой допуском к занятиям по виду спорта футбол;
- максимальный режим тренировочной работы - 6 часов в неделю. (три раза по 2 часа.);

- наполняемость учебных групп от 15 до 20 человек

Сроки реализации программы.

Программа для СОГ в МАУ ДО СШ «Океан» рассчитана на период с 7 до 12 лет.

Форма и режим учебно-тренировочной работы, условия комплектования и наполняемости и требования в спортивно-оздоровительной группе.

Этап подготовки	Возраст	Кол-во час\нед.	Кол-во занятий\нед.	Кол-во часов в год	Мин. наполняемость групп (чел.)	Макс. наполняемость групп (чел.)	Требования по спортивной подготовленности
СОГ	7-12 лет	6	3	276	15	20	Удовольствие от двигательной активности. Формирование подвижности

Учебный – план график распределения часов в спортивно-оздоровительных группах на 46 недель учебно-тренировочных занятий обучающихся 7 - 12 лет (нагрузка 6 часов в неделю)

Виды подготовки	Часы.
1. Теория и методика физической культуры и спорта.	20
2. Общая физическая подготовка.	50
3. Специальная физическая подготовка	22
4. Техническая подготовка.	80
5. Интегральная подготовка.	56
6. Тактическая подготовка.	10
7. Учебные, контрольные игры, соревнования.	16
8. Промежуточная аттестация.	4
9. Самостоятельная работа обучающихся.	18
10. Итого часов за 46 недель:	276

Годовой тематический план учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп подготовки составлен исходя из кругло-годичности занятий и в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы.

В годовом плане детально излагается содержание занятий с учетом поставленных задач, возраста обучающихся, их подготовленности. При планировании учитывается режим учебы в общеобразовательной школе (динамика учебной нагрузки, каникулы.)

Учебно-тематический план подготовки обучающихся спортивно-оздоровительных групп. Возраст 7 - 12 лет (нагрузка 6 часов в неделю)

Виды подготовки	Программный материал	Месяцы												Всего часов	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Теория и методика физической культуры и спорта.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Техника безопасности при занятиях футболом	1	1								1	1		4	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Закаливание организма. Режим дня и питание обучающихся	1	1	1	1									4	
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом				1		1					1	1	4	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			1		1	1	1						4	
	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.										1	1	1	1	4
			2	2	2	2	1	2	1		2	2	2	2	20
Общая физическая подготовка	Развитие у футболистов основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации и др.)	5	5	5	4	4	4	4		4	5	5	5	50	
Специальная физическая подготовка	Процесс целенаправленного развития физических качеств (скорости, спец выносливости, скоростно-силовых, координационных и др.) строго применительно к требованиям футбола.	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	22	
Футбол	Техническая подготовка.	7	7	7	7	7	7	8		8	8	7	7	80	
	Интегральная подготовка.	4	5	5	5	5	6	6		5	5	5	5	56	
	Тактическая подготовка.		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	10	
	Учебные, контрольные игры, соревнования.	1	1	1	2	2	2	2		2	1	1	1	16	
	Промежуточная аттестация.					1	1					1	1	4	
Самостоятельная работа обучающихся.	Процесс ускорения темпов обучения и совершенствования спортивного мастерства обучающихся.			1	1	1	1	1	10	1	1	1		18	

Итого часов за 46 недель:	21	23	24	24	24	26	25	10	25	25	25	24	276
---------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в футболе

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, баскетбола, гандбола, легкой атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки учебно-тренировочного процесса. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные учащимся.

Обучение техническим элементам (приемам), как правило, начинают с простого ведения мяча, в сочетании с элементами других видов (лёгкая атлетика - бег, прыжки; гимнастика - растяжки, приседания, отжимания и другие; акробатика; баскетбол - ловля, передачи мяча руками и т.д.).

Упражнения из других видов спорта способствуют воспитанию общей ловкости, и "специальной ловкости" - т.е. специальных спортивных навыков, а наиболее сильно они проявляются при выполнении значительно более сложных движений.

Важно подчеркнуть тесную связь между силой, скоростью и ловкостью, которая является основой индивидуальной техники игрока. А также привитию многообразных двигательных навыков и умений, обязательных для футболиста.

Самостоятельная работа с обучающимися.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста.

Цель занятий - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Своё конкретное выражение цель и задачи занятия получают в индивидуальных планах,

которые разрабатываются совместно тренером-преподавателем и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Индивидуальная работа с мячом:

1. Набор технических навыков и уверенное владение мячом.
2. Координационные навыки.
3. Контроль мяча в движении: принять мяч с поворотом и сделать первый пас.
4. Дриблинг, финты различные виды передач.
5. Жонглирование

Если в раннем возрасте жонглирование надо использовать как средство развития общей ловкости, то в более позднее время упражнения с мячом могут служить хорошим методом развития специальной ловкости, воспитания "чувства мяча".

Жонглирование (держание мяча в воздухе) помогает развивать важные качества, которые пригодятся в игре.

Жонглирование не самоцель. Когда Игрок уверенно выполняет задания по жонглированию, он эту уверенность владения мячом переносит на игру и исполнение технических приемов.

Жонглирование идеально подходит для дополнительных индивидуальных занятий. Всегда можно найти немного времени (20-30 минут) и место для занятий. Но процессом жонглирования, следует управлять.

Для управления процессом надо:

- во-первых, создать механизм контроля развития двигательного качества (тестирование начального уровня и последующие замеры результатов выполнения упражнений через определенное время),
- во-вторых, постоянно (на основании контроля роста результатов) усложнять упражнения и/или вводить новые,
- в-третьих, выбирать упражнения, наиболее полно отвечающие поставленным задачам.

Несколько важных организационных моментов.

Результаты выполнения упражнений надо фиксировать и отражать в Таблице.

Надо стараться проводить тестирование регулярно, но не часто. Тестировать надо в стандартных условиях, и выполнять стандартные упражнения. При определении уровня достижений, использовать усредненный результат. Например. Упражнение

выполнить 5 раз. Лучший и худший результат отбросить. Вычислить среднее, трех оставшихся результатов, и записать в таблицу. Не стоит задача добиваться постоянно роста результатов в каком-то одном упражнении. Например, упражнение - держание мяча в воздухе без каких-либо ограничений. Как только становится видно, что задание выполняется стабильно и результат высокий, надо задание усложнить.

Теперь о задачах.

Главные задачи, которые надо преследовать при выполнении упражнений по держанию мяча в воздухе:

- контроль и управление мячом.

Упражнения надо подбирать таким образом, чтобы Игрок сознательно управлял движением мяча, а не наоборот:

- отработка (при достижении уверенного уровня жонглирования) связок «жонглирование-технический прием» развитие центрального и периферического зрения при работе с мячом.

Все эти задачи достигаются подбором упражнений по жонглированию с заданными параметрами выполнения.

Варианты усложнения заданий:

- ограничение площадки, например жонглировать в квадрате 2х2 метра, выход за зону, остановка упражнения;
- обязательное касание мяча в заданной последовательности разными частями ноги и разными ногами (вариантов много);
- касание мяча с различной заданной траекторией;
- использование мячей различного размера и материала (теннисные, резиновые, волейбольные и др.);
- жонглирование в движении, жонглирование с оценкой ситуации.

Методическая часть учебно-тренировочной программы.

Характеристика содержания программы.

Методическая часть программы включает материал по основным компонентам подготовки: физической, технической.

Его распределение в годичном цикле. Содержание практических материалов и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

Организационно-методические указания.

Содержание работы с юными футболистами определяется следующими факторами: спецификой игры в футбол, возрастными особенностями и возможностями детей. Подготовка юных футболистов в СОГ должна ориентироваться на следующие положения.

Основные средства учебно-тренировочного воздействия:

- Общеразвивающие упражнения (целью создания школы движения);
- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки);
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Метания легких снарядов (набивных мячей различного веса);
- Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов учебно-тренировочных занятий).

Планирование подготовки начинающего футболиста.

Подготовка юных футболистов осуществляется с обязательным использованием следующих документов планирования:

- план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- план работы в годичном цикле.

Проведение групповых и индивидуальных практических занятий, обязательное выполнение учебного плана, четкую организацию воспитательного процесса, обеспечение хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной и спортивной работы школы.

Планирование учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочные занятия для детей 7 – 12 лет

Дети, впервые придя на тренировку, очень хотят играть в футбол, но, как правило, еще не умеют обращаться с мячом

Главное в планировании тренировки для детей — найти оптимальное соотношение между объемами интересной для них нагрузки (игры в футбол) и не очень интересной, но полезной для обучения футболу (упражнения общей и специальной подготовки).

Да и в собственно футбольных тренировках есть два вида упражнений. Игровые всегда интересны детям, и они готовы заниматься ими все время. Другие — стандартные упражнения (передачи и остановки мяча в парах, разнообразные ведения и т. п.) — менее интересны. Одной из задач тренера является воплощение менее интересных, но

очень полезных в плане обучения технике упражнений в форму соревнования или разнообразных эстафет. Поэтому основными для них на начальном этапе будут, во-первых, упражнения по элементарному владению мячом, сама игра и различные игровые упражнения. Во-вторых, подвижные игры, упражнения для развития ловкости, равновесия, координации движений, ходьба и бег, прыжки.

Специалисты рекомендуют для этого возраста два учебно-тренировочных занятия и один игровой день в неделю. Продолжительность занятий от 60 до 90 минут.

В каждом тренировочном занятии необходимо:

- сделать краткое введение в тренировку, которое должно помочь детям настроиться на занятие;
- дать каждому ребенку по мячу. Размеры и масса мяча должны соответствовать возрасту и двигательным возможностям детей (футбольный мяч №3, волейбольный мяч, теннисный мяч и т. д.);
- четко показывать и объяснять каждое упражнение;
- как можно чаще поощрять детей за выполнение заданий;
- сделать краткое заключение, чтобы дети завершили тренировку с положительными эмоциями.

Правильный подбор упражнений, атмосфера и способ проведения тренировки способствуют тому, что дети покидают тренировку довольные и мотивированные. Таким образом, мы привлекаем их к футболу, приносим радость и создаем возможность здоровой конкуренции. А это является основной целью на данном этапе.

Занятие №1

Количество занимающихся: не более 20 человек.

Инвентарь: мячи, жилетки, конусы.

Задачи:

1. Обучение технике передвижения.
2. Обучение элементарному владению мячом, то есть двигательным действиям, которые необходимы для освоения техники футбола.

Разминка

Продолжительность не более 10 минут. В ходе разминки дети перемещаются по площадке, выполняя упражнения с мячом и без мяча.

1. Перебежать с одной стороны площадки на другую (10-15 метров) различными

способами: приставным шагом левым боком, затем правым боком, спиной вперед; по два повторения.

2. У каждого занимающегося в руках мяч, тренер дает задание по передвижению:

– бег «лисички» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения;

– подбросить мяч руками вверх и поймать его — 10 раз;

– ноги поставить как можно шире, проводить мяч левой рукой вокруг левой ноги и правой рукой вокруг правой ноги (восьмеркой) — по пять раз вокруг каждой;

– двигаться по площадке с мячом в руках, доставая его бедром — по 10 раз левой и правой ногой.

Основная часть

У каждого игрока по мячу. Контроль мяча подошвой правой и левой ноги:

– перекатывать мяч подошвой, стоя на месте и выполняя круговые движения правой, а затем левой ногой;

– перекатывать мяч подошвой — стоя на месте, катить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой. По 20 раз на каждую ногу;

– перешагивать через лежащий на поле мяч по 20 раз, сначала левой ногой, затем правой.

Может оказаться, что непрерывное, в течение 10 минут, выполнение упражнений в стандартных условиях приведет к снижению интереса у занимающихся. Поэтому в этой части тренировки можно дать детям поиграть в футбол 2х2 или 3х3 на небольшой площадке в малые ворота. Продолжительность игры — 2 тайма по 8 минут. В перерыве между таймами тренер объясняет детям, что у них получается хорошо и что — плохо. Мотивация восстановится, и в течение следующих 10 минут разучивание технических приемов можно продолжить. Также в целях восстановления интереса можно использовать подвижную игру (см. ниже).

В конце основной части тренировки выполняются удары в малые ворота с расстояния 5 метров.

Заключительная часть

В заключительной части тренировки тренер должен найти поощрительные слова для всех детей. Например, сказать, что они сегодня хорошо выполняли задания и играли в

футбол, но можно играть еще лучше, и о том, как это сделать, тренер расскажет на следующем занятии.

Занятие №2

Количество занимающихся: не более 20 человек.

Инвентарь: футбольные и теннисные мячи, жилетки, конусы.

Задачи:

1. Обучение технике передвижения.
2. Обучение элементарному владению мячом.
3. Обучение технике футбола в игровых упражнениях.

Разминка

1. Подвижная игра «Ловкие ребята» (см. ниже). Она повысит настроение детей и их игровую активность.
2. На отрезке 20 метров ставятся три конуса (на расстоянии 5 метров друг от друга).

Задача

- обежать конусы заданным способом: приставным шагом левым боком, правым боком и спиной вперед. По 2-3 повторения.
- 3. Упражнения с теннисным мячом: подбросить мяч правой рукой, поймать левой, затем подбросить левой и поймать правой — и так по 20 раз.

Основная часть

У каждого игрока по футбольному мячу

- стоя на месте, перекатывать мяч подошвой правой ноги влево-вправо с остановкой его поочередно внешней и внутренней стороной правой стопы; 20 раз;
- то же — левой ногой;
- стоя на месте и положив мяч на землю между ног, перекатить его влево внутренней стороной стопы левой ноги и остановить подошвой правой стопы, затем внутренней стороной правой стопы перекатить мяч обратно с остановкой его подошвой левой ноги — и так далее, от 20 до 30 раз за серию;
- вести мяч по прямой (8-10 метров) с остановкой мяча под подошву, затем выполнить разворот на 180 градусов; по 8-10 повторений.

Игра на площадке 20x10 метров в малые ворота командами 2x2 или 3x3, 2 тайма по 8 минут. В конце основной части тренировки — удары в малые ворота с расстояния 7 метров.

Заключительная часть.

Занятие №3

Количество занимающихся: не более 20 человек.

Инвентарь: мячи, жилетки, конусы, гимнастические обручи.

Задачи:

1. Развитие чувства равновесия.
2. Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частью подъема.
3. Обучение вбрасыванию мяча.

Разминка

Ходьба по периметру площадки, затем ходьба на носках, затем — с подниманием рук над головой с хлопком на счет «раз». Ходьба с увеличением длины шага, с уменьшением.

Затем ходьба, переходящая в бег по прямой линии (вдоль разметки поля или расстеленной на поле веревке): пройти (пробежаться) по разметке, наступая только на линию, по сигналу тренера встать на одну ногу и замереть на месте; кто раньше встал на две ноги или сошел с линии, тот проиграл. 5-6 повторений.

Подвижная игра «Займи место» (см. ниже).

Основная часть

Перекатывание мяча подошвой поочередно левой и правой ногой в движении.

Необходимо преодолеть с мячом 40-50 метров.

Мяч в ногах у занимающихся — одна нога на мяче, другая на земле. В прыжке нужно поменять ноги местами. 10-15 прыжков. Два варианта исполнения по расположению мяча: мяч перед игроком или между ног.

Ведение мяча вокруг гимнастического обруча, сначала по часовой стрелке внешней частью подъема правой ноги. Затем против часовой стрелки внутренней частью подъема. По 2-3 повторения.

Игра на площадке 20x10 метров в малые ворота командами 2x2 или 3x3; 2 тайма по 8 минут.

Вбрасывание мяча из-за головы на землю и ловля его на отскоке. 15-20 раз.

Игра 4x4 с малыми воротами на площадке 25x20 метров, 2 тайма по 5 минут.

В конце основной части занятия — удары в малые ворота с расстояния 5 метров.

Каждый исполняет по 8-10 ударов.

Заключительная часть

Тренер должен найти поощрительные слова для всех детей, а также дать им домашнее задание

Содержания программного материала.

Для СОГ 7 – 12 лет.

Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

Требования к уровню физической подготовленности футболистов постоянно растут. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет еще более скоростно-силовым. Все это приведет к тому, что повысится значение физической подготовленности игроков, особенно таких физических качеств, как быстрота реагирования и принятия решений, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Закладывать и развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Цель общей физической подготовки – создание у обучающихся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки. В качестве средств развития физической подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта.

Обще-развивающие упражнения.

Упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки.

В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа -поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук.

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, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену.

Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

Развитие быстроты.

Беговые упражнения без мяча.

1. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра.
2. Бег на различные короткие дистанции из исходных положений: с высокого и низкого стартов; из положения сидя поджав ноги, из положения лежа на спине и животе.
3. Бег с резкими остановками по сигналу тренера или партнера.
4. Бег спиной вперед.
5. Бег с приставными шагами.
6. Быстрый бег с выполнением нескольких кувырков вперед.
7. Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

Беговые упражнения с мячом.

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20, 30 метров.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем рывок за мячом и, ведя мяч ногами, вернуться в исходную позицию.
3. Медленно вести мяч, по сигналу тренера направить его вперед и сделать в этом направлении рывок, подхватить мяч и выполнять медленное ведение.
4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной по направлению движения. По сигналу тренера повернуться кругом и быстро вести мяч на заданное расстояние.
5. Партнер ведет мяч по прямой, затем отправляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Занимающемуся необходимо сделать рывок за мячом, овладев им вести в медленном темпе.

6. Сделать ускорение к мячу, лежащему на расстоянии 8-10 шагов и выполнить удар в намеченную цель.

7. Вести мяч резко остановившись и сделать рывок в сторону.

Упражнения для развития силы.

Упражнения со снарядами: набивными мячами, скамейками, эспандерами, скакалками.

Упражнения на снарядах: силовая гимнастика (индивидуальная 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); упражнение на отбивание мяча, необходимые для футбола (игра головой в прыжке, противоборство в воздухе).

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения из других видов спорта способствуют воспитанию общей ловкости, привитию многообразных двигательных навыков и умений, обязательных для футболиста.

Акробатические упражнения: кувырок из упора присев в группировке; кувырок вперед из полуприседа; серия кувырков вперед; чередование кувырков вперед с медленным бегом; кувырки вперед с последующими прыжками вверх (в сторону, вперед); чередование кувырков вперед с прыжками (вверх, в сторону, вперед); кувырок назад из упора присев в группировке; кувырок назад из полуприседа; серии кувырков назад; кувырок назад с последующим прыжком вверх; чередование кувырков назад с прыжком вверх; кувырки вперед из положения стоя; кувырки в движении после короткого разбега; серия кувырков вперед с прыжками вверх; кувырки назад через спину партнера, с прыжком через него.

Гимнастические упражнения: комбинация упражнений, сочетающих наклоны, упоры, отжимания, махи руками и ногами, седы, перекаты вперед и назад; прыжки в упор присев и в упор лежа; комбинация прыжков через снаряды с поворотами на 90, 180, 360 градусов, с рывками на 5—10 метров, кувырками, упорами, прыжками вверх, отскоками в сторону.

Упражнения на гимнастической скамейке: прыжки одной и обеими ногами на скамейку и обратно; то же стоя боком к скамейке; прыжки ноги врозь в полуприседе на скамейку, соскок в стойку ноги врозь; то же с продвижением вперед; прыжки на

скамейку с поворотом кругом; прыжки через скамейку толчком двумя ногами; прыжки с поворотами на 180,360 градусов.

Легкоатлетические упражнения: прыжок вверх толчком одной и обеими ногами; чередование бега с прыжками толчком одной и обеими ногами; прыжки с поворотами на 180, 360 градусов во время бега; бег с чередующимися сериями прыжков (толчком одной с приземлением на маховую ногу; толчком двумя с приземлением на обе ноги); прыжки через 3—5 барьеров высотой 35—45 см с последующим стартом; прыжок через барьер высотой 50— 60 см с последующим подлезанием под другой барьер той же высоты отстоящий на 2—2,5 м от первого; прыжок в высоту с разбега; прыжок в длину с разбега; тройной прыжок; комбинация прыжков и бега; преодоление комбинированной полосы препятствий — бег 15 м, прыжок через «ров» (ширина 2—2,5 м) в «шаге», бег 10 м, прыжок через барьер (высота 40—50 см), метание теннисного мяча.

Специальные упражнения из футбола: удары ногой по неподвижному мячу, катящемуся и летящему на точность; резаные удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу на точность; удары ногой из сложных положений по катящемуся и летящему мячу на точность; удары головой по мячу в прыжке, в движении и в борьбе с противником до остановки мяча (на месте и в движении) при пассивном и активном отборе мяча противником; ведение мяча с изменением направления, с укрыванием мяча от преследующего противника; обманные движения, выполняемые в единоборстве с соперником; отбор мяча выпадам или подкатом, применяя быстрый выход на мяч с целью опередить противника, используя толчки согласно правилам игры в играх и игровых упражнениях с соперником, который активно работает с мячом; упражнения по технике игры вратаря; передачи мяча по земле, по воздуху на месте и в движении в парах, тройках; игры 3х3, 4х4, 5х5,6х6 на ограниченных площадках.

С футбольным мячом

Кувырки вперед и назад с мячом в руках; Подбросив мяч руками вверх, сесть на поле, быстро встать, выпрыгнуть вверх и поймать мяч; Подбросив мяч руками вверх, сделать кувырок вперед и поймать мяч; Жонглирование мячом ногами, бедрами, головой.

Ведение мяча между стойками, фишками на различной скорости;

Подбросить мяч руками вперед-вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате), встать и после того, как мяч коснется земли, ведение, меняя направление движения;

С расстояния 7—8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч;

Встать с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглировать мячом с помощью ног, по сигналу легким ударом послать друг другу мячи. Приняв мячи, продолжать жонглировать;

Встать в 10—12 шагах от стенки и направить мяч верхом в стенку, затем сделать кувырок вперед (на траве, мате) и остановить ногой (бедром, грудью) отскочивший от стенки мяч.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180 градусов.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения на координацию.

Координация движений является одной из важнейших способностей спортсмена, от которой зависит быстрота и качество овладения двигательными навыками, определяет высокий уровень мастерства.

На начальных этапах занятий футболом необходимо включать в каждое занятие в течение 15—20 мин. (в подготовительной и основной части) комплексы специальных упражнений, преимущественно воздействующих на развитие координации движений, (на соразмерность движения и действий в заданных пределах времени, пространства и мышечных усилий; на согласование движений рук, ног, головы, туловища; на быстроту действий в условиях распределения и переключения внимания).

Упражнения необходимо выполнять как можно более точно и быстро. Наибольшая связь обнаружена между координацией и быстротой движений, а также между координацией движений и способностью распределять и переключать внимание. Координация движений более тесно взаимосвязана со скрытым периодом сложной двигательной реакции.

Упражнения для развития координации движения:

Акробатические упражнения: -5—6 кувырков в группировке на определенное расстояние; сочетание кувырков с принятием основной стойки; серии кувырков (в

каждой серии 2—4 кувырка) через правое и левое плечо вперед; кувырки в длину с заданием: например, на 5 матах сделать минимальное количество кувырков; кувырки назад в группировке; кувырки вперед: - из О. с. 3 кувырка вперед, затем 3 назад; кувырки через натянутую тесьму на высоте 30 см; ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50—60 см).

При проведении занятий на развитие координации движения для вратаря даются упражнения с мячом, чтобы вратарь привыкал двигаться, имея в руках мяч, чтобы он был ему не в тягость, чтобы не обременял его, а помогал ему.

Подвижные игры на ограниченной площади опоры, различные игровые упражнения в парах на гимнастическом бревне:

- "бой" на гимнастическом бревне (высота бревна не более 50—60 см).

Обучающиеся садятся друг против друга (на одном бревне можно посадить одновременно две-три пары). В руках у каждого футбольный мяч в сетке.

Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на бревне; "петушиный бой" на одной ноге. Обучающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногами.

Тренеру - преподавателю на заметку:

в возрасте, когда организм обучающихся находится в стадии развития упражнения подбираются таким образом, чтобы они смогли их выполнить (степень трудности), и носить определенный эмоциональный уровень.

1. Исходное положение - ноги на одной линии, руки на пояс. Круговые движения головой. На счет 1 -4 - вправо, 5-8 - влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами

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

3. Исходное положение - основная стойка. На счет 1 -2 - круг правой рукой вперед, на счет 3-4 - круг левой рукой назад, на счет 5-6 - круг левой рукой вперед, на счет 7-8 -

круг правой рукой назад Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения

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

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

6. Исходное положение - основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 - правая рука на пояс, 2 - левая на пояс, 3 - правая перед грудью, 4 - левая перед грудью, 5-6 - два рывка согнутыми в локтях руками, 7-8-1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой

7. Исходное положение - основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу, 2 - правая к плечу, 3 – левая перед грудью, 4 - правая перед грудью, 5-6 - два рывка назад согнутыми в локтях руками, 7—8 - 1,5 круга руками назад.

8. Основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1 - 2 два круга руками вперед, на счет 3-4 - два круга, правая рука вперед, левая - назад; на счет 5-6 - два круга руками назад, на счет 7-8 - два круга левая - вперед, правая – назад. Спина прямая.

9. Исходное положение - основная стойка на счет 1 - правую руку на пояс, на счет 2 - левую руку на пояс, на счет 3 - правую руку к плечу, на счет 4 - левую руку к плечу, на счет 5 - правую руку вверх, на счет 6 - левую руку вверх, на счет 7 и 8 - два хлопка руками вверх. На счет 9 - левую руку к плечу, на счет 10 - правую руку к плечу, на счет 11 - левую руку на пояс, на счет 12 - правую руку на пояс, на счет 13 - правую руку вниз, на счет 14 - левую руку вниз, на счет 15 и 16 - два хлопка руками вниз. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения: задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 - прыжок, ноги вместе, на счет 2 - прыжок, ноги врозь, на счет 9 - прыжок ноги в стороны, на счет 10 - прыжок ноги скрестно.

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

11. Исходное положение - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 наклон вперед, на счет 2 - исходное положение, на счет 3 - поворот туловища вправо, руки в стороны, на счет 4 - исходное положение, на счет 5 - мах правой рукой вперед, на счет 6 - исходное положение, на счет 7 - подъем на носок ноги, на счет 8 - исходное положение. То же на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 делать пере-прыжку на другую ногу.

Развитие гибкости.

Упражнения на развитие гибкости: из положения "ноги врозь (или "вместе") пружинящие наклоны туловища вперед с касанием руками пола слева, посередине и справа (с выпрямлением и без выпрямления туловища); пружинящие наклоны туловища (с выпрямлением и без-выпрямления туловища) с касанием руками пола, как можно дальше вперед от ног, между ногами и как можно дальше позади ног; пружинящие наклоны туловища вперед с касанием пола локтями; пружинящие наклоны туловища вперед со скольжением рук вдоль голеней; попеременно простые и пружинящие наклоны туловища назад и в стороны с махами руками; поочередно простые и пружинящие повороты туловища вправо и влево; то же, но руки в стороны, за голову; в стойке "ноги врозь" прогибание назад до касания руками пяток, без поворота и с поворотом туловища (левой рукой коснуться ступни правой, правой рукой коснуться левой ступни); пружинящие покачивания туловищем в выпаде, прыжками менять положение ног); "шпагат", "мост"; высокие махи ногой вперед и в сторону (с движением рук в противоположную); наклоны туловища в выпаде вперед и назад.

На гимнастической стенке: поставив одну ногу на рейку повыше, а руками держась за стенку на уровне плеч, пружинящим движением притягивать туловище к ноге (так, чтобы лбом коснуться колена); стоя спиной вплотную к стенке, наклоняться вперед (обхватив рейку), а туловище притягивать к ногам; хват руками за нижнюю рейку и

притягивание туловища к ногам, сидя на полу (ноги закреплены под рейкой); сидя на полу спиной к стенке (взявшись за рейку за головой), сгибая ноги, вставать и прогибаться (не отрывая рук), после чего возвращаться в исходное положение; лежа на спине головой к стенке и взявшись руками за нижнюю рейку, поднимать ноги до касания ими той же рейки;

Со скакалкой: сидя на полу (скакалка, сложенная вчетверо за ступнями), поочередно наклоняться за скакалкой и выпрямляться; поднятие ног вверх скакалкой, сложенной вдвое (обхватив подошвы); притягивание туловища к полу при помощи скакалки, сложенной вчетверо за головой.

С мячами: (резиновыми, футбольными): наклоны вперед с махом руками между ногами; пружинящие наклоны в сторону; широкие махи руками вправо и влево с перемещением тяжести тела в сторону маха; ведение мяча по полу вокруг широко расставленных ног по «восьмерке»; сидя на полу, ведение мяча вокруг прямых ног; перекат назад до касания мячом, зажатым между ногами, пола за головой; поднятие и опускание ног вверх, вправо и влево лежа на спине; одновременное поднятие ног и туловища (мяч зажат между ногами);

С партнером: стоя лицом друг к другу и взявшись за руки, поворачиваться кругом (не отпуская рук), вправо и влево; глубокие пружинящие наклоны туловища вперед; стоя спиной друг другу (ноги врозь), сводить ладони над головой и между ногами (по кругу); сидя в положении ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки и упершись один в другого ступнями ног, делать пружинящие наклоны; в положении сидя, руки за голову (партнер прижимает ноги к полу) пружинящие наклоны в стороны (касаясь локтями пола); круговые движения туловищем с постепенным увеличением амплитуды в положении сидя, лежа на животе, руки за голову (ноги партнер прижимает к полу) поворачивать туловище вправо и влево;

Сидя с партнером на гимнастической скамейке: (партнер прижимает ноги сидящего к полу) наклонять туловище назад (руки за голову), касаясь пола головой; то же, но держа за головой мяч; лежа на скамейке на животе (партнер прижимает ноги лежащего к полу), прогибания (поочередные) с поднятием рук вверх, с поворотами туловища и держа в руках мяч.

С мячами (парные): стоя спиной друг к другу (ноги врозь), передача мяча над головой и между ногами (по кругу); сидя спиной друг к другу, передача мяча партнеру через голову после наклона вперед до касания мячом пола; передача мяча с поворотом

по кругу и по «восьмерке»; поочередные перекаты назад, касаясь зажатым между ступнями мячом пола за головой, и возвращение в исходное положение; лежа на животе лицом друг к другу, броски мяча от груди, из-за головы и сбоку.

Упражнения из футбола на развитие гибкости:

1. Имитация удара по мячу внутренней стороной стопы. Быстрые движения на месте левой и правой ногой.
2. Имитация жонглирования внешней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.
3. Имитация жонглирования внутренней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.
4. Имитация удара по мячу, летящему на уровне пояса.
5. Имитация удара по мячу через себя правой и левой ногой.
6. Вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе. Нога согнута в коленном суставе до 90°.
7. Вращательные движения туловища в тазобедренном суставе.
8. Наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.д.
9. Из положения сидя коснуться головой коленей.
10. Лежа на спине, достать носками ног пол слева, справа от головы и за головой.

Подвижные игры и эстафеты.

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

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

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400 метров.

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

Много-скоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол.

Специальная физическая подготовка

Процесс целенаправленного развития специальных физических качеств (скорости, скоростно-силовых, специальной выносливости, силовых и др.) строго применительно к требованиям футбола.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для совершенствования скорости старта в простой ситуации.

1. Рывок 5-7 м из положения стоя (лицом, спиной, левым и правым боком к направлению движения).
2. Рывок 5-7 м из положения сидя (лицом, спиной, левым и правым боком к направлению движения).
3. Рывок 5-7 м из положения лежа на животе (головой, ногами, левым и правым боком к направлению движения).
4. Рывок 5-7 м из положения лежа на спине (головой, ногами, левым и правым боком к направлению движения),
5. Рывок 5-7 м после прыжка вверх.
6. Рывок 5-7 м после прыжка вверх и поворота на 180° и 360° .
7. Рывок 5-7 м после кувырка (по направлению, против направления, в сторону от направления движения).
8. Прыжки вверх с места, поднимая прямые ноги под углом 90° и доставая носки пальцами рук (7-10 раз).
9. Прыжки вверх с места, прогибаясь в пояснице и доставая пальцами рук пятки ног (7-10 раз).
10. Прыжки вверх из положения «выпад» с быстрой сменой ног до исходного положения (7-10 раз).

Упражнения для совершенствования стартового ускорения.

1. Бег в гору под углом $5-10^\circ$ с места.
2. Бег под гору (уклон $5-7^\circ$) с места.
3. Бег по песку, опилкам, воде с места.
4. Бег по дорожке на 10-15 м с места.
5. Бег с поясом весом 3-4 кг с места.
6. Бег за лидером (световым, механическим) с места.

7. Прыжки (двойной, тройной) с места под уклон, в уклон, по песку, воде, опилкам.

Все эти упражнения особенно эффективны, когда применяется комбинированный (вариативный) метод воздействия. Например, последовательно выполняется бег с места по прямой на 10-15 м, бег в гору, бег по прямой, бег под гору 10-15 м, бег по прямой, бег в гору и т.д. Ввиду того что при развитии скорости предпочтителен повторный метод тренировки, между попытками должен быть отдых не менее 2-3 мин. При этом критерием оценки длины дистанции при в бегании на подъем будет частота шагов, снижение которой легко определить визуально: как только частота шагов начинает снижаться, футболист должен прекратить упражнение. Это необходимо потому, что при оптимальной частоте шагов бег в гору способствует увеличению силы отталкивания. В связи с этим длина отрезка для каждого футболиста будет различна.

Бег под гору позволяет увеличить частоту и длину шагов и облегчает по сравнению с естественными условиями бега. Такое чередование условий, более трудных при беге в гору, нормальных при беге по прямой, облегченных при беге под уклон, совершенствует скорость разгона, не тормозит развитие скоростных качеств.

Упражнения для совершенствования абсолютной скорости

1. Бег с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра, семенящий.
2. Бег на 15-30 м с ходу, начиная движение лицом, боком, спиной вперед, с поворотами вокруг вертикальной оси по направлению движения.
3. Бег с ходу под уклон $3-5^\circ$ (разогнаться на участке 10-15 м, бег под уклон 10-15 м и вновь по прямой 10-15 м).
4. В положении виса на предплечьях на брусках совершать как можно чаще беговые движения ногами.
5. Переменный бег на дистанции 100-150 м: 15-20 м в полную силу, 10-15 м расслабленно, 15-20 м в полную силу и вновь 10-15 м расслабленно и т.д.
6. Из исходного положения стойка на плечах вращательные движения ногами («велосипед»). Скорость — максимальная.

Упражнения для совершенствования рывково-тормозных действий

1. Рывок на отрезке 10-15 м, в конце бега, не снижая скорости, выпрыгнуть строго вверх и остановиться.
2. Рывок на отрезке 10-15 м; в конце бега остановиться на месте.
3. Бег зигзагом вправо и влево на отрезках 7+7+7 м.

4. Бег под углом вправо и влево на отрезках 7+7+7 м.
5. Челночный бег на отрезках 7+7+7 м.
6. Рывок на 15 м с обеганием стоек высотой не менее 1,5 м и отстоящих одна от другой на расстоянии 2-2,5 м.
7. Повторение движений партнера, который выполняет бег предельной интенсивности с изменением направления.
8. Бег по прямой с резким изменением направления в зависимости от сигнала тренера.

Для вратарей.

Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.

Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.

Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Прыжки в глубину.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков.

Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» ит. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии).

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух ит. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей.

Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами

3 – 5 игрок

Избранный вид спорта «Футбол»

Весь представленный программный материал составлен с учётом:

- возрастных особенностей обучающихся;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам года обучения;
- психологических и эмоциональных факторов развития личности.

Помимо работы над улучшением физической подготовки и обучению техническим приемам в учебно-тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию в обучающихся таких качеств:

-как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде и к старшим товарищам.

Техническая подготовка

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов – с другой существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации, и, наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

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

Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Примерные упражнения:

1. Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения. Направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы.
2. Ведение мяча с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, ведение с обводкой стоек.
3. Ведение мяча дальней от противника ногой, закрывая мяч корпусом.
4. Ведение мяча в коридоре шириной в 1 м., на высокой скорости.
5. Ведение мяча спиной вперед левой и правой ногой.

Ведение мяча с обводкой стоек

1. Ведение мяча по «восьмерке», по кругу, вокруг стойки с изменением направления движения.
2. Ведение мяча с обводкой стоек, внешней и внутренней частью стопы.
3. Ведение мяча с обводкой стоек левой и правой ногой.
4. Ведение мяча с обводкой нескольких стоек, расставленных произвольно, с изменением направления движения.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа-бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча -на месте, в движении вперед и назад.

Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Финты.

Обманные движения: «уход» выпадом (при атаке противника спереди, остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Интегральная подготовка

В теории и методике футбола интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

Основным средством интегральной подготовки является выполнение соревновательных упражнений футбола в условиях соревнований различного уровня. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на технику, силу, быстроту и т.п. не могут заменить учебно-тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков.

В задачу проведения учебно-тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Очень эффективны соревнования команд, составленных из трех или двух игроков. Наибольшей же интенсивности и напряженности достигают соревнования, когда команда с меньшим численным составом играет против команды, укомплектованной большим числом игроков (при одинаковом уровне подготовленности).

Так, уже в период с 8 до 10 лет тренировки юных футболистов положительный эффект дают упражнения, связанные с комплексным проявлением быстроты, ловкости и техники, основой которых являются действия с мячом посредством его многократных касаний (ведение с изменением направления, обводка, простейшие финты).

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 8 до 10 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках, уменьшенных размером.

«Связки» ТТД (Технико-тактических действий) включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие - точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

- бег по виражам радиусом от 5 до 10м;
- бег «змейкой» по прямой;
- бег «змейкой» по виражам;
- бег по «восьмёрке» радиусом 10м;
- ведение мяча по прямой (30-35м.) с максимальным количеством касаний;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с обводкой стоек;
- ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем - в противоположную сторону);
- ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником.

Практика показывает: успех в освоении тактических навыков приходит к тем, кто предварительно получает хорошую подготовку в теории. Теоретические знания помогают правильно ориентироваться в сложных игровых ситуациях, оценивать и анализировать возможные решения, выбирать из них самое эффективное на тот или иной момент встречи.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные виды финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.

Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: на начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия.

Противодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, заменить правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Контрольные игры и соревнования

Игры в формате 4х4, 6х6, 8х8. Обязательное применение в играх изученного материала по технической и тактической подготовке.

Основная направленность учебно-тренировочного процесса:

- целенаправленное развитие скорости, ловкости, гибкости, координационных качеств;
- базовое обучение техники футбола основу должны составлять, контроль мяча, короткие и средние передачи – остановки мяча, удары по воротам, дриблинг, финты;
- моделирование игровых ситуаций.

Рекомендации тренеру – преподавателю:

- чаще использовать похвалу, делать акцент на то, что получается лучше;
- давать четкие объяснения;
- работать на развитие техники;
- демонстрировать выполнение приемов;
- обучать систематически;
- давать простор для творчества;
- помогать юным спортсменам учиться на своих ошибках;
- упор на индивидуальное развитие игрока.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической.

Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий

1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть:

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть:

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом)

2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть:

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.
2. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть:

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения на быстроту.
3. Совершенствование технических приемов без единоборства и с применением сопротивления противника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть:

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»)
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
3. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть:

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть:

1. Изучение новых технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть:

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Особенности содержания программы.

СОГ 7 – 12 лет

В спортивно оздоровительной группе основной задачей является повышение уровня разносторонней физической подготовленности занимающихся с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

Овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Знание основных теоретических сведений, привитие юным спортсменам организованности дисциплины, уважение к тренерскому и обслуживающему персоналу, преданности своей школе, коллективу.

Требования к технике безопасности

в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Администрация школы обеспечивает надлежащее техническое оборудование мест (футбольное поле, манеж, методический класс.) проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в соответствии с правилами безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и несет ответственность за охрану здоровья обучающихся при проведении занятий.

Тренер - преподаватель по футболу в своей практической деятельности по физическому воспитанию руководствуется инструкциями по технике безопасности и осуществляет контроль за соблюдением учащимися правил и инструкций по охране труда. Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима, санитарно-гигиеническим нормам. Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье учащихся, проходящих спортивную подготовку в школе и во время поездки на соревнования.

Ожидаемый конечный результат по итогам реализации программы обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Результатом образовательной деятельности являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей, улучшение физических кондиций, рост уровня развития физических качеств.

Должны знать

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила по технике безопасности во время игры в футбол. а также во время занятий спортивными и подвижными играми. Знать элементарные теоретические сведения гигиенических основ режима учебы, отдыха, занятий спортом. Закаливание. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Иметь представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Должны уметь

Уметь выполнять элементарные строевые движения, комплексы упражнений, утренней зарядки. Прыгать в длину с места.

Физическая подготовка: выполнять -упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, ловкости.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м. из различных положений - стоя, сидя, лежа, лицом, боком, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; рывки со зрительно воспринимаемым сигналом; челночный бег. Для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения; например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед.

Акробатические упражнения.

Кувырок вперед. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Переворот в сторону. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Техника передвижений

Беговые упражнения

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Семенящий бег.

4. «Олений бег».
5. Бег с захлестыванием голени.
6. Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.

Техническая подготовка

Ведение мяча различными способами.

1. Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения. Направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы.
2. Ведение мяча с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, ведение с обводкой стоек.
3. Ведение мяча дальней от противника ногой, закрывая мяч корпусом.
4. Ведение мяча в коридоре шириной в 1 метр, на высокой скорости.
5. Ведение мяча спиной вперед левой и правой ногой.

Ведение мяча с обводкой стоек

1. Ведение мяча по «восьмерке», по кругу, вокруг стойки с изменением направления движения.
2. Ведение мяча с обводкой стоек, внешней и внутренней частью стопы.
3. Ведение мяча с обводкой стоек левой и правой ногой.
4. Ведение мяча с обводкой нескольких стоек, расставленных произвольно, с изменением направления движения.

Удары по мячу ногой.

Передачи мяча внутренней частью стопы.

1. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы с одного шага. .
2. Передача мяча в парах внутренней частью стопы выполняется низом
3. То же, что упр. 2, только остановка мяча выполняется подошвой, а обратная передача внутренней частью стопы.
4. Передача мяча в парах. Остановка мяча выполняется одной ногой, а обратная передача - другой ногой.
5. Передача мяча в парах, с встречным движением к мячу для его обработки.

Передачи мяча внутренней частью стопы в движении

Тактическая подготовка — коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 2x2, 3x3, 4x4.

Средства контроля

Применяются следующие формы контроля.

Общая физическая и техническая подготовка: тестирование.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

№	Упражнение	Оценка в баллах	Возрастные группы					
			7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1	Бег 30 м, (сек)	5	6,3	6,2	6,0	5,1	4,9	4,8
		4	6,4	6,3	6,2	5,2	5,0	4,9
		3	6,6	6,5	6,3	5,3	5,1	5,0
2	Челночный бег 3x10 м, (сек)	5	8,4	8,2	8,0	7,9	7,7	7,5
		4	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
		3	9,3	8,8	8,6	8,5	8,3	8,1
3	Прыжок в длину с места, (см.)	5	155	160	165	170	180	190
		4	140	150	155	165	175	185
		3	135	140	150	160	170	180

Психологическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке:

- 1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу) и волевых качеств (смелость, решительность). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;
- 2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.
- 3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре.

Воспитательная работа

Воспитание в широком смысле слова-это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. В русском языке есть и более узкое понимание воспитания-это привитие навыков поведения, сформированных семьей, школой, средой, в которой проживает и тренируется воспитанник.

Прежде чем говорить о воспитательной работе, нужно определиться с критериями воспитанности. Для этого нужно ответить на вопрос: какого футболиста можно считать воспитанным человеком? Прежде всего, такого, для которого «кодекс чести» спортсмена не пустой звук, а свод жизненно важных правил. Кодекс чести предполагает, что в обыденной жизни духовные правила преобладают над материальными и победа духа формирует воспитанного человека.

В любой деятельности команды в целом и каждого ее члена в частности есть элемент воспитания. Тренер-преподаватель, как человек организующий команду, должен понимать, что отношения между игроками есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организуется тренером-преподавателем так, чтобы игроки в своей деятельности стремились улучшить межличностные отношения. В каждом игровом эпизоде есть моменты, которые воспитанный игрок выполняет лучше, чем невоспитанный. Роль тренера-преподавателя в воспитании - огромна. Все, что он говорит, становится для юных игроков откровением, и если он делает, как говорит, то это вдвойне откровение. При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

- во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;
- во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности. Деятельность воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих

установок и форм поведения в свете общественных требований.

Методы приучения ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

Метод поручения заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к вне тренировочной деятельности. Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера-преподавателя и обучающихся, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера-преподавателя определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Воспитательная работа должна носить системный характер. Для этого тренер-преподаватель составляет план воспитательной работы, основными средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия во время учебно-тренировочных занятий.

Организация отбора юных футболистов

Отбор юных футболистов - это относительно длительный процесс, в ходе которого определяется способность каждого ребенка добиться в будущем в этом виде спорта высоких результатов. Необходимо использовать две группы критериев, позволяющих выявить эти задатки и способности.

Первая группа - показатели объема, разносторонности и эффективности техники и тактики игры, быстрота обучения им в процессе тренировочных занятий, быстрота ориентации на поле и особенно координационные способности. Вторая группа - показатели физического состояния детей, которые, как известно, включают в себя показатели телосложения, здоровья и уровня развития физических качеств.

Начальный отбор проводят на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки. По его результатам определяют степень предрасположенности ребенка к футболу или к каким-то другим видам спорта, на последующих этапах – выбор наиболее талантливых из них, способных при правильно организованном тренировочном процессе достичь высоких результатов в футболе. Для оценки степени предрасположенности детей к футболу и уровня их подготовленности нужно использовать экспертные оценки специальных качеств и способностей ребенка. Проводить такую экспертизу должен сам тренер и его коллеги-тренеры футбольной школы. В младших возрастных группах они оценивают умение эффективно выполнять базовые технические действия, точность выполнения координационных упражнений, уровень развития скоростных качеств. Примечание. Оценку по каждому пункту проводят по 10-балльной шкале. При использовании для отбора любых критериев необходимо ориентироваться на их значения и скорость изменения в процессе подготовки. Чем она выше, тем выше способность ребенка к футболу. Для большинства детей двухлетний спортивно оздоровительный этап – это достаточный срок для распознавания их футбольных способностей. Вместе с тем есть дети с замедленным развитием умений и навыков, а также физических качеств (их называют ретардантами) Для них два года тренировок недостаточны, и поэтому отбор продолжается на этапе начальной специализации.

В процессе спортивного отбора необходимо учитывать время сенситивных периодов развития двигательных качеств, необходимых в определенном виде спорта, а также соответствие минимального набора характерных анатомических, морфофункциональных и биомеханических показателей будущего спортсмена конкретному виду спорта. В первую очередь следует обращать внимание на детей с хорошими двигательными способностями.

Лучшим средством такой диагностики являются педагогические наблюдения за детьми в процессе подвижных игр.

Материально-техническое обеспечение программы

В МАУ ДО СШ «Океан» хорошая материально-техническая база что позволяет эффективно проводить учебно-тренировочный процесс на всех этапах многолетней подготовки юных футболистов.

- 1) футбольное поле– 1 (одно синтетическое);
- 2) манеж (синтетическое покрытие 48х24 м;
- 3) тренажерный зал;
- 4) тренерская комната;
- 5) методический класс, оборудованный современной аппаратурой (видеокамера, проектор, компьютер, видео- и аудиоаппаратура);
- 5) медицинский кабинет;
- 6) раздевалки для обучающихся (6- душ, туалет);

Оборудование:

- 1) стандартные ворота (футбольные) – 2 шт.;
- 2) футбольные ворота 2х5 м – 2 шт.;
- 3) футбольные ворота 2х3 м – 8 шт.;
- 4) малые ворота 1х1 м – 4 шт.;
- 5) стойки для обводки – 20 шт.;
- 6) стойки для подвесных мячей – 2 шт.;
- 7) легкоатлетические барьеры – 10 шт.
- 8) координационные лестницы;
- 9) гимнастические маты;

Инвентарь:

- 1) флажки угловые – 8шт.;
- 2) конусы тренировочные – 20 шт.;
- 3) комплект конусов 2х40 шт.;
- 4) комплект барьеров – 10 шт.;
- 5) мячи футбольные – 200 шт. (№5, №4.)
- 6) планшет магнитный – 2 шт.;
- 7) сетка для мячей – 12 шт.;
- 8) компрессор для накачивания мячей – 2 шт.;
- 9) игровая форма двух цветов – у всех команд школы.

Перечень информационного обеспечения

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.; ФиС, 1986 г.
 2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – М.: Граница, 2008 г.
 3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010 г.
 4. Котенко Н.В. акробатические упражнения в тренировках юных футболистов / Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007 г.
 5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007 г.
 6. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010 г.
 7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010
- Спортивная социальная сеть FUTZONE. NET
Сайт. Футбол с тренерской скамьи.
Сайт для футбольных тренеров SOCCER Coach.ru
Сайт Football Trainer футбольный тренер.

