

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Мурманска
«Средняя общеобразовательная школа № 49»**

«Рассмотрено»

на заседании методического совета
протокол № 1
от 30 августа 2024 г., на педагогическом
совете школы
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

«Утверждено»

приказ № 425 от « 02 » сентября 2024г.

И.О.директора  /Н.В.Дьячкова /
М. П.

**Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности**

«Фудзал»

Срок реализации программы – 1 лет

Программу разработала
Юрашев Ф.В., педагог дополнительного образования

Мурманск, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для работы с обучающимися МБОУ города Мурманска СОШ № 49 в возрасте 14-17 лет, составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта РФ от 27.03.2013 №147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Нормативных документов МБОУ города Мурманска СОШ 49.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, занимающихся в группе.

Программа ориентирована на:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование и развитие способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футзалу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Содержание программы предусматривает приобретение и освоение специализированных знаний и навыков по общефизической, технической и тактической подготовке футболистов и регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса футболистов на стартовом уровне.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Уровень программы – стартовый.

Адресат программы - обучающиеся МБОУ города Мурманска СОШ № 49. Возраст обучающихся- 14-17 лет.

Срок освоения программы: 1 год

Цель программы: реализация потенциала физического и личностного развития обучающихся, совершенствование физических качеств, способностей через тактическую и техническую подготовку по футзалу.

Задачи:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями и приемами в футзале;
- освоение знаний о футзале, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Возраст обучающихся группы: 14- 17 лет.

Набор: принимаются учащиеся МБОУ города Мурманска СОШ № 49 при наличии медицинской справки о состоянии здоровья и допуске к занятиям в объединении, а также письменном разрешении от родителей (законных представителей).

Форма организации занятий: групповая.

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 1 часу (45 минут) - *стартовый уровень*.

Продолжительность академического часа - 45 минут.

Ожидаемые результаты обучения

Будут знать:

- основные правила техники безопасности при занятии футзалом.
- способы профилактики спортивного травматизма и оказание первой помощи.
- историю становления и развития футзала.
- основы здорового образа жизни.
- основные технические и тактические приёмы игры с мячом и без, выполняемые, как индивидуально, так и коллективно. Ситуации их применения в игре, в зависимости от игрового момента на площадке.

Будут уметь:

- выполнять основные базовые технические элементы движения без мяча и с мячом, в разных игровых ситуациях.
 - применять простейшие индивидуальные и групповые тактические приёмы игры в обороне и атаке.
 - организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями.
 - сформируют эффективную культуру движений, укрепят здоровье и разовьют основные физические качества человека.
 - работать в коллективе, выходить из конфликтных ситуаций с товарищами.
- Уважительному отношению к окружающим.

Форма диагностики результатов обучения – выполнение контрольных нормативов.

Форма итоговой аттестации:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической и теоретической подготовленности обучающихся;
- контрольные, товарищеские и официальные игры;
- первенства школы, города, округа.

Учебный план (14-17 лет)

№	Наименование темы	14 – 17 лет			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	-	1	
2	Физическая культура и спорт в России.	1	-	1	Опрос
3	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	1	-	1	Опрос
4	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Профилактика спортивного травматизма.	3	-	3	Опрос
5	Общая физическая подготовка.	1	16	17	Контрольные нормативы
6	Специальная физическая подготовка	1	16	17	Контрольные нормативы
7	Техническая подготовка.	1	24	25	Контрольные нормативы
8	Тактическая подготовка.	4	15	19	
9	Правила игры в футзале.	2	-	2	Опрос
10	Судейская практика.	-	1	1	
11	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	-	18	18	
12	Сдача контрольных нормативов.	-	12	2	Контрольные нормативы
13	Заключительное занятие.	-	1	1	
	Всего часов:	108			

Содержание программы.

Тема № 1. Вводное занятие. Место занятий, оборудование, инвентарь.

Теория – 1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Инструктаж по темам:

- «Правила поведения на учебных занятиях футзалом в спортивном зале».

Тема № 2. Физическая культура и спорт в России.

Теория – 1 час.

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

Тема № 3 Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час.

Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Продукты повышенной биологической ценности (специальные пищевые добавки для спортсменов).

Тема № 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Профилактика спортивного травматизма

Теория – 3 часа.

Роль опорно-двигательного аппарата человека при занятиях спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения травм (ссадины, ушибы). Правила оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах. Профилактика спортивного травматизма.

Тема № 5. Общая физическая подготовка.

Теория – 1 час.

Сведения о физических качествах человека и особенностях общеподготовительной подготовки футболистов.

Практика- 16 часов.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Входная диагностика: сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).

Тема № 6. Специальная физическая подготовка

Теория – 1 час.

Особенности и значение специальной физической подготовки при занятиях футзалом.

Практика- 16 часов.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Сдача контрольных нормативов по СФП .

Совершенствование упражнений на:

- развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость;
- растяжку, для развития равновесия, выносливости;
- развитие ловкости, силы и скоростно-силовых упражнений;
- развитие оперативного и творческого мышления.

Разучивание и выполнение упражнений на развитие оперативной памяти.

Тема № 7. Техническая подготовка.

Теория 1 час.

Виды технических приёмов в футзале, их применение в зависимости от игровой ситуации

Практика- 24 часа.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях.

Совершенствование:

- техники передвижения, ведение мяча с увеличением скорости движения, с выполнением рывков и обводок и ударов по мячу ногой и головой;
- остановки мяча различными способами;

- обманных движений - финты «уходом», «ударом», «остановкой»;
- отбор мяча с использованием различных способов;
- техники игры вратаря.

Тема № 8. Тактическая подготовка.

Теория 4 часа.

Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Опекa соперника. Персональная опека.

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов.

Тактические задания и их значение.

Практика – 15 часов.

Совершенствование тактических приемов игры:

1. В тактике нападения:

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.

2. В тактике защиты:

Индивидуальные действия. Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям.

Командные действия. Организация обороны с использованием разных видов защиты. Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча; определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

Тема № 9. Правила игры в футзал.

Теория – 2 часа.

Виды нарушения правил игры - вбрасывание мяча.

Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Составление календаря игр. Права и обязанности секундометриста.

Тема № 10. Судейская практика.

Практика – 1 часа.

Выполнение обязанностей судьи- секундометриста на соревнованиях.

Тема № 11. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.

Практика – 18 часов.

Разбор результатов игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Отработка технико-тактических приемов игры в условиях приближенных к соревновательным. Проведение учебных и контрольных игр.

Тема № 12. Сдача контрольных нормативов.

Практика – 2 часа.

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП .

Тема № 13. Заключительное занятие.

Теория –1 часа.

Опрос по теоретическому материалу программы.

Подведение итогов учебного года.

Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Объединение «Футзал».

Педагог: Юрашев Филипп Владиславович.

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 45 минут.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 4 ноября 2022, 31 декабря 2022, 1-10 января 2023, 23 февраля 2023, 8 марта 2023, 1-2 мая 2023, 09 мая 2023.

Каникулярный период:

Осенние каникулы: 31.10.2022- 6.11.2022

Зимние каникулы: 28.12.2022- 08.01.2023

Весенние каникулы: 21.02.2023- 26.02.2023; 27.03.2023- 02.04.2023.

№	Дата	Время проведения	кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		1	Вводное занятие. ОТ №093. Место занятий, оборудование, инвентарь.	Спортивный зал СОШ №49	Учебно-тренировочное занятие
2	сентябрь		-	Физическая культура и спорт в России.	-	Учебно-тренировочное занятие
3	сентябрь		-	Контрольные нормативы: ОФП и СФП.	-	Контрольное занятие
4	сентябрь		-	Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты).	-	Учебно-тренировочное занятие
5	сентябрь		-	ОФП направленные на развитие быстроты и координации.	-	-
6	сентябрь		-	Тактическая подготовка. Игра в обороне, построением в	-	-

				защите 1x2x1 «ромб» .		
7	сентябрь	-	-	Резаный удар по мячу внутренней стороной стопы в движении.	-	-
8	сентябрь	-	-	Отбор мяча. Индивидуальные перемещения игрока в обороне.	-	-
9	сентябрь	-	-	Тактика игры в нападении. Игра 3x1, 2x1.	-	-
10	сентября	-	-	Подвижные и учебно-тренировочные игры.	-	-
11	сентябрь	-	-	СФП Челночный бег с мячом.	-	-
12	сентябрь	-	-	СФП. Челночный бег с мячом.	-	-
13	сентябрь	-	-	ОФП. Интервальный бег.	-	-
14	сентябрь	-	-	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	-	-
15	октябрь	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	-
16	октябрь	-	-	ОФП упражнения в парах, бег с мячом	-	-
17	октябрь	-	-	СФП. Челночный бег, футбол, упражнение «квадрат».	-	-
18	октябрь	-	-	ОФП. Бег, прыжки по лестницам, футбол.	-	-
19	октябрь	-	-	СФП. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	-	-
20	октябрь	-	-	ОФП. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	-	-
21	октябрь	-	-	СФП. Челночный бег + удары по воротам, футбол	-	-
22	октябрь	-	-	Отработка техники передвижения и владения мячом. Ведение мяча с сопротивлением	-	-

				защитника.		
23	октябрь	-	-	Передвижение с мячом спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	-	-
24	октябрь	-	-	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	-	-
25	октябрь	-	-	Удар по мячу с лёту.	-	-
26	октябрь	-	-	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	-	-
27	октябрь	-	-	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	-	-
28	октябрь	-	-	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам.	-	-
29	октябрь	-	-	Подвижные и учебно-тренировочные игры.	-	-
30	ноябрь	-	-	Игры на закрепление тактических действий, передача мяча в 1 касания.	-	-
31	ноябрь	-	-	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	-	-
32	ноябрь	-	-	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по двигающемуся мячу внутренней стороной стопы.	-	-
33	ноябрь	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	-

34	ноябрь	-	-	Тактика игры при оборонительном построении соперника.	-	-
35	ноябрь	-	-	СФП. Ускорения из различных стартовых положений с мячом.	-	-
36	ноябрь	-	-	Обводка соперника. Финты	-	-
37	ноябрь	-	-	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	-	-
38	ноябрь	-	-	Судейская практика.	-	-
39	ноябрь	-	-	Тактика игры на прессинге соперника.	-	-
40	ноябрь	-	-	Тактика игры на полу-прессинге.	-	-
41	ноябрь	-	-	Тактика выхода из-под прессинга соперника.	-	-
42	декабрь	-	-	Правила игры.	-	-
43	декабрь	-	-	Техника приёма мяча разными частями тела в движении.	-	-
44	декабрь	-	-	ОФП. Длительный бег.	-	-
45	декабрь	-	-	Техника игры при выходе 1x1 с вратарём. Техника выполнения пенальти.	-	-
46	декабря	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	-
47	декабрь	-	-	Тактика изменения игровой схемы в процессе игры (переход от игры в обороне на прессинг и полу-прессинг).	-	-
48	декабрь	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	-

49	декабрь	-	-	Тактика изменения игровой схемы в процессе игры (переход от игры в обороне на прессинг и полу-прессинг).	-	-
50	декабрь	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	-
51	декабрь	-	-	Техника игры головой.	-	-
52	декабрь	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	-
53	январь	-	-	Тактика изменения игровой схемы в процессе игры (переход от игры в обороне на прессинг и полу-прессинг).	-	-
54	январь	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	-
55	январь	-	-	Тактика изменения игровой схемы в процессе игры (переход от игры в обороне на прессинг и полу-прессинг).	-	-
56	январь	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	-
57	январь	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	-
58	январь	-	-	ОФП. Интервальный бег.	-	-
59	январь	-	-	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	-	-
60	январь	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	-
61	январь	-	-	Тактика розыгрыша стандартных	-	-

				положений.		
62	январь	-	-	Тактика розыгрыша стандартных положений.	-	-
63	февраль	-	-	ОФП. Длительный бег.	-	-
64	февраль	-	-	СФП. Длительный бег с мячом.	-	-
65	февраль	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	-
66	февраль	-	-	Игра «квадрат». 4x2, 3x2 в два касания.	-	-
67	февраль	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	-
68	февраль	-	-	Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.		
69	февраль	-	-	Правила игры в футбол.	-	-
70	февраль	-	-	ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения для развития координации.	-	-
71	февраль	-	-	ОФП. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости.	-	-
72	февраль	-	-	СФП. Легкоатлетические упражнения (прыжки с разбега, ч/бег, бег с барьерами).	-	-
73	март	-	-	ОФП. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости.	-	-
74	март	-	-	ОФП. Длительный бег.	-	-
75	март	-	-	Обводка соперника. Финты	-	-
76	март	-	-	СФП. Ускорения из различных стартовых положений с мячом.	-	-
77	март	-	-	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	-	-
78	март	-	-	Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.	-	-
79	март	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	-
80	март	-	-	Отработка ударов по	-	-

				мячу из различных положений, комбинации ударов.		
81	март	-	-	СФП. Легкоатлетические упражнения (прыжки с разбега, ч/бег, бег с барьерами).	-	-
82	март	-	-	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	-	-
83	март	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	-
84	апрель	-	-	ОФП. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости.	-	-
85	апрель	-	-	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	-	-
86	апрель	-	-	ОФП. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости.	-	-
87	апрель	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	-
88	апрель	-	-	СФП. Ускорения из различных стартовых положений с мячом.	-	-
89	апрель	-	-	СФП. Легкоатлетические упражнения (прыжки с разбега, ч/бег, бег с барьерами).	-	-
90	апрель	-	-	ОФП. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости.	-	-
91	апрель	-	-	СФП. Ускорения из различных стартовых положений с мячом.	-	-
92	апрель	-	-	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	-	-
93	апрель	-	-	СФП. Ускорения из различных стартовых положений с мячом.	-	-
94	апрель	-	-	Комбинации из освоенных элементов	-	-

				техники передвижений, применение их в игре.		
95	Май	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	-
96	Май	-	-	СФП. Прыжковые упражнения.	-	-
97	Май	-	-	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	-	-
98	Май	-	-	ОФП. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости.	-	Контрольное занятие
99	Май	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	Учебно-тренировочное занятие
100	Май	-	-	Контрольные нормативы: ОФП и СФП.	-	-
101	Май	-	-	Тактика розыгрыша стандартных положений.	-	-
102	Май	-	-	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	-	-
103	Май	-	-	Тактика розыгрыша стандартных положений.	-	-
104	Май	-	-	Тактика розыгрыша стандартных положений.	-	-
105	Май	-	-	Тактика игры в контратаке.	-	-
106	Май	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	-
107	Май	-	-	Учебно-тренировочные игры.	-	-
108	Май	-	-	Заключительное занятие.	-	-

Ресурсное обеспечение программы.

Материально- техническое обеспечение

- мячи №4, (для мини-футбола) – 9 шт
- конусы -20 шт
- скакалки– 15 шт
- манишки (трёх цветов по 9 шт.) – 27 шт.
- фишки -30шт.
- сумка для хранения мячей – 1шт.
- арабские мячи (теннисные) - 15 шт.;
- ворота с сеткой: большие 2 х 3 м – 2 шт.,
- планшет магнитный – 1шт.
- насос ручной - 1шт.

Методическое обеспечение программы

Основной методический инструментарий.

Для реализации программы используются следующие методы и формы.

Методы обучения:

1. Равномерный - метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости.

2. Переменный - способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода является игра в мини-футбол

3. Повторный - разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре в футбол; используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.

4. Интервальный - разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму учащихся восстанавливаться).

5. Максимальной интенсивности - это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у учащихся максимальной силы и способности к работе большой мощности.

6. Сопряженный - особенно важен в работе с учащимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.

7. Круговой - это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у учащихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.

8. Многократного повторения - серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха.

9. Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

10. Игровой - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

11. Соревновательный - используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.

12. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в форме:

дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);

сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);

указаний и команд;

оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

словесного отчета и взаиморазъяснения;

самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- кино- и видеоманитофонных демонстраций (просмотр киноколяцков, специальных учебных кинофильмов; видеозаписей выполнения упражнений);
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

13. Эвристические: эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

Диагностика образовательного процесса.

1. В процессе обучения осуществляется контроль за усвоением программы.

Применяются следующие виды контроля:

Предварительный - осуществляется в начале года (цель - зафиксировать начальный уровень подготовки учащихся).

Промежуточный – осуществляется в середине учебного года.

Итоговый - проводится в конце учебного года.

Механизм промежуточной и итоговой оценки результатов реализации программы.

Для определения эффективности освоения программы проводится диагностика (не реже 2-х раз в год):

- сдача контрольных нормативов по ОФП (сентябрь)
- сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП (итоговая диагностика физических способностей- май)

1. Оценка личностных качеств.

При оценке личностных качеств юных футболистов определялся уровень их активности, настойчивости, целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками.

Формирование компетенций

В ходе реализации образовательной программы у учащихся формируются следующие ключевые компетенции:

1. Мотивационные:

- наличие внутренних мотивов личности для занятий физической культурой и спортом, желание вести здоровый образ жизни;
- формирование устойчивой потребности в двигательной активности;
- проявление интереса к собственной деятельности.

2. Учебно-познавательные:

- способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте;- использование наблюдений, измерений, моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения.

3. Информационные:

- владение навыками работы с различными информационными источниками, самостоятельного поиска, анализа и отбора необходимой информации и применения её в разных видах деятельности, способность критического отношения к распространяемой в СМИ информации и рекламе.

4. Коммуникативные:

- владение различными средствами устного общения;
- выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли;
- владение способами презентации себя и своей деятельности.

5. Личностного самосовершенствования:

- готовность к постоянному самосовершенствованию,

- потребность в актуализации и реализации своего личностного потенциала, способность самостоятельно приобретать новые знания и умения, способность к саморазвитию.

6. Специальные компетенции

- способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени,
- формирование базовой техники игровых приемов.

Список литературы для педагога

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. Примерная программа по мини-футболу для ДЮСШ и СДЮШОР - М.: Советский спорт, 2010. – 96 с.
2. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие/ - Липецк: Издательство: «ГУ «РОГ», 2004. – 496 с.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Издательство Советский спорт, 2006. – 224 с.
4. Андреев С.Н., Гарагуля Г.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. – М.: Советский спорт, 2011. – 120 с.
5. Григорьян М.Р. Возрастная динамика координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов / М.Р. Григорьян, Г.А. Порублёв // Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: Материалы Всероссийской научной постоянно действующей заочной конференции. - Майкоп: АГУ, 2010. – 172 с.
6. Дубровский В. И. «Спортивный массаж. – М.: Изд. «Недра», 2010. – 237 с.
7. Жукова М.Н. Подвижные игры.- М.: ВАКО, 2011. – 128 с.
8. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. общеобразовательной школы. – М.: Просвещение, 2010. – 127 с.
9. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика развития.- М.: Терра спорт, 2010. – 198 с.
10. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех. Учебно-методическое пособие. Издательство: Советский спорт, 2009. – 264 с.
11. Швыков И.А, Годик М.А, Мосягин С.М. Методические рекомендации для детско – юношеских спортивных школ.- М.: Российский футбольный союз, 2008. – 256 с.
12. Сайты:
 - Физическая подготовка (Мини-футбол в школу) » footballtrainer.ru » podgotovka-mini

Список литературы для родителей

1. Сухарев А.Г. [Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.](#)- М. Издательство: Медицина, 2010. – 272 с.
2. Р. Дасаев А. Львов. Мы все - одна команда- М. Издательство: Физкультура и спорт, 1992. – 240с.
3. Сорокин А.А., Никитюк Д.Б., Комолов И.С. -Организация спортивного питания юных футболистов-М. Идательство.: ТВТ Дивизион, 2008. - 164с.
4. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов- М. Издательство: Олимпия Пресс, 2005. – 130с.

Список литературы для учащихся

1. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1998. – 115с.
2. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех. Учебно-методическое пособие. Издательство: Советский спорт, 2009. – 264 с.
3. Аксёнов М. «Энциклопедия для детей. Спорт. Том № 20», Издательство АВАНГА +, 2010. - 464с.
4. Пырьева Г. Футбол на диване. Книга-игра. Издательство: Издательский дом Мещерякова, 2009. – 120с.

Контрольные нормативы

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной подготовленности.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год - в начале и в конце учебного года (входящие, итоговые).

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Координационные	Челночный бег 3*10м / сек	14	9,0	8,3	8,0
		15	8,5	8,0	7,6
		16	8,1	7,8	7,4
		17	7,7	7,4	7,0
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места, см	14	180	195	205
		15	190	200	215
		16	200	210	220
		17	205	215	230
Силовые	Подтягивание в весе, раз	14	4	6	10
		15	5	7	11
		16	6	8	12
		17	7	9	14
Выносливость	Бег 1000 м, мин.	14	5 мин	4 мин 40 сек	4 мин 20 сек
		15	4 мин 50 сек	4 мин 30 сек	4 мин
		16	4 мин 40 сек	4 мин 20 сек	3 мин 50 сек
		17	4 мин 30 сек	4 мин 10 сек	3 мин 30 сек

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень		
		низкий	средний	высокий
Жонглирование мячом(поочерёдно правой и левой ногой), кол раз.	14	25	40	60
	15	30	50	75
	16	40	75	100
	17	50	80	120
Бег 30 м с ведением мяча, с.	14	6,4	5,8	5,5
	15	6,0	5,5	5,3
	16	5,8	5,3	5,1
	17	5,6	5,1	4,8
Комплексный тест, выполнение.	14	выполнение	выполнение	выполнение
	15	выполнение	выполнение	выполнение
	16	выполнение	выполнение	выполнение
	17	выполнение	выполнение	выполнение
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, кол. попаданий.	14	2	4	6
	15	3	5	7
	16	4	6	8
	17	4	7	10

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения.

Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый- второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Ходьба по диагонали.

2. Общеобразовательные упражнения.

Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Общие развивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

Круговые движения руками. Асимметричные движения руками. Общеразвивающие упражнения с волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками. Подтягивание прямого туловища из положения лежа на животе (или спине) на гимнастической скамейке. Отжимания от пола или от гимнастической скамейки. Выполнение растяжки, упражнений на пресс, прыжков через скакалку.

3. Упражнения для формирования осанки.

Упражнения у вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук — на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.

2. То же с подниманием на носки.

3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

5. Упражнения для развития двигательных качеств юных футболистов.

5.1. Преимущественно развивающие силу: подтягивание на перекладине, лазание по канату, метание снарядов.

Упражнения с сопротивлением. Удары по мячу. Толчки туловищем. Вбрасывание мяча.

Броски мяча рукой (дополнительно для вратарей).

5.2. Преимущественно развивающие быстроту: повторный бег, переменный бег, ускорения, старты, бег прыжками, семенящий и т.п.

Игра в баскетбол, ручной мяч.

Повторный бег с мячом, переменный бег с мячом, ускорения с мячом, старты с мячом .

Преимущественно развивающие выносливость

Кроссы, переменный бег

Плавание

Переменный бег с мячом без преодоления и с преодолением препятствий

Двухсторонняя игра с удлинением времени игры

Игровые упражнения большой интенсивности

Преимущественно развивающие ловкость

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерами для игры в футбол напряжением, координации, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в футбол.

Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности.

К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития.

Упражнения на развитие ловкости

Ловкость футболиста проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости – как можно больше разнообразия. На тренировках нужно больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения по технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале занятия.

Без мяча

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Придвигные прыжки между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

С футбольным мячом

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.
6. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.
7. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.
8. Встать с партнером в 3м друг от друга и жонглировать мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу. Приняв мяч, продолжить жонглировать им и т.д.
9. Жонглирование теннисным мячом.
10. Прыжок – кувырок через препятствие или в отверстие накаченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.
11. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40см бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.

Для того чтобы у занимающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями, усложняя уже освоенные. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами игры.

Упражнения на развитие гибкости

Гибкость – это подвижность в суставах, способствующая расслаблению мышц и выполнению движений с большой амплитудой.

Степень гибкости зависит от формы суставных поверхностей, растяжимости связок и мышц, тонуса мышц.

Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять в каждом тренировочном занятии. При этом следует учитывать, что чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. Поэтому перед выполнением упражнений на гибкость хорошо разогрейте мышцы с помощью общеразвивающих упражнений.

Упражнения на гибкость следует выполнять многократно, в то же время не забывая о паузах для отдыха. В паузах рекомендуется выполнять упражнения на расслабление.

Без мяча:

1.Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.

2.Круговые (восьмёркообразные) движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.

3.Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.

4.В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.

5.Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.

6.Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.

7.Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу.

8. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°.

С футбольным мячом:

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°

2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.

3. Доставание в прыжке подвешенного к стойке мяча.

4. Доставание носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча

5. Повороты стоп наружу - внутрь. При этом носки ног прижимают к голням мячи.

6. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.

7. То же, но с двумя мячами.

8. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе).

9. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди .

10. Бросания голеньями при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя - вперед.

11. Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячом.

12. Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставанием вытянутым носком мяча, постепенно поднимаемого третьим партнером /то же, но с доставанием мяча пяткой.

13. Борьба за опускающийся мяч в парах. Мяч подбрасывается третьим партнером.

14. Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером.

15. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером.

16. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться .

17. Одновременное поднятие ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения лежа на боку.

18. Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево- вправо из положения лежа на спине. Руки фиксируются партнером .

Упражнения на развитие быстроты

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. Данное качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Быстротой действий каждого игрока и команды в целом, как правило, и определяется успех коллектива в соревнованиях.

Быстрота наиболее тесно связана с такими физическими качествами, как сила и гибкость, а наименее - с выносливостью. В комплекс показателей быстроты входят: стартовая скорость, быстрота бега, быстрота оценки сложившейся на поле ситуации, быстрота тактического мышления.

Упражнения на развитие быстроты выполняются так, чтобы отдых между ними был достаточным для восстановления (1-2 мин). Основой методики развития быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение 10 - 15 с. Упражнения для развития этого качества рекомендуется включать в тренировку сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили. Если же мышцы не разогреты, то при выполнении

упражнений на быстроту могут произойти их разрывы, вызывающие болевые ощущения.

Для развития быстроты подбираются хорошо освоенные и знакомые упражнения. В противном случае вы не сможете выполнять их на предельной скорости, так как все внимание будет сосредоточено на технике самих упражнений.

Без мяча:

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
2. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. (повторить 3-4 раза)/ то же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
4. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
5. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках.

Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3-4 раза. 6. Прыжкообразный бег. При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед-вверх.

7. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10, 15 и 20 м.
8. Быстрый бег на 10-15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.
9. Быстрый бег на 8-10 м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.
10. Бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.
11. Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

С футбольным мячом:

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза.
2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.
3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3-4 рывка.

4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20—30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.

5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.

6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.

7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.

8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. Выполнить 5-6 таких ускорений.

Упражнения на развитие силы

Чтобы совершать на футбольном поле стремительные рывки, прыжки за мячом, наносить удары по воротам соперников с расстояния 25-30 шагов или выполнять длинные передачи партнеру, внезапно останавливаться и резко менять направление бега, футболист должен обладать силой.

Упражнения для развития мышц шеи

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.

2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.

2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.

3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держать палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.

4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.

5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.

6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.

7. Толчки набивного мяча одной рукой.

Упражнения для развития мышц живота

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».

2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.

3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

Упражнения для развития мышц туловища

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6-8 упражнений.

2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6-8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.

3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.

4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5-7 раз в каждую сторону.

Упражнения для развития мышц спины

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.

2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5-7 раз.

3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5-8 раз.

Упражнения для развития мышц ног

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.

2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.

3. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.

4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах. Выполняется в медленном и среднем темпе с незначительным продвижением вперед по мягкому грунту. При этом следует обращать внимание на отталкивание только стопой с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.

5. Прыжки на одной ноге. Мощно отталкиваясь ногой, продвигаться вперед. При этом следить, чтобы руки работали, как при беге. Дистанция 15-30 м.

6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).

7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения

8. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз.

9. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз.

10. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.

11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.

12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6-8 раз.

13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.

14. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6-8 попыток поменяться ролями с партнером.

15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.

16. Выполнять ногой броски набивного мяча.

17. Удары по мячу ногой на дальность.

Упражнения на развитие выносливости

Выносливость - это способность организма длительное время выполнять физическую работу в условиях игровой деятельности. Выносливость во многом определяется не только функциональными возможностями организма, но и рациональной техникой игрока, его волевыми качествами.

Без мяча:

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20-40 мин.

2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, 100 м - ходьба ускоренная, 300 м - бег в среднем темпе, 50 м - резкое ускорение.

3. Игра в баскетбол.

4. Плавание.

5. Участие в разнообразных подвижных играх.

С футбольным мячом:

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 шагов.

2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара - вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3-4 раза.

3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4-5 шагов. После 20-25 раз поменяться ролями.

4. Встать в 6-7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.

Упражнения на расслабление.

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.

2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.

3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.
5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.
7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.
9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.
10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.
11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.
12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.
13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.
14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).
15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

Тактика нападения и защиты

1. 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. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные 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: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударе, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание» Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

2. Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Правильно выбирать 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 комбинации «стенка». Взаимодействие 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, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание» Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Техническая подготовка

I. Обучение отдельным элементам техники владения мячом

1. Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

2. Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

3. Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.

4. Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

5. Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

6. «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направления движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.

7. Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях.

В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

8. Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.

9. Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

10. Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений – продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

II. Упражнения по освоению техники ведения мяча

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

1. Обучающиеся движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги.

При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

2. Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.

3. Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

4. Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.

5. Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

6. Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

7. Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

8. То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

9. Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.

10. Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

11. Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам».

Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

12. Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

13. Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

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

15. Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8–10 м, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3–5 м).

Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.

16. Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

17. Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия.

Пример такой группировки приведен ниже.

Учебное занятие (фрагмент)

Задача – освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема.

После разминки выполняется следующий блок упражнений:

- ведение мяча по прямой линии (15–20 м) в ходьбе – 2 повторения;
- то же, но в медленном беге – 2 повторения;
- то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями – 2 повторения;
- то же, но в медленном беге по кругу – 2 повторения;
- то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по кругу – 2 повторения;
- то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по «восьмерке» – 2 повторения.

Игровое упражнение 1х1 на малой площадке: завести мяч в ворота, защищаемые партнером. Начинать упражнение в 6 м от ворот.

По 5 повторений на каждую пару юных футболистов.

– Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6–7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке.

Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.

– Упражнения в парах: передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.

– Упражнения в парах. Игрок накатывает своему партнеру мяч навстречу. Тот останавливает его поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5–7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота.

После 2–4 повторений партнеры меняются местами.

– Игра 3х3 на площадке 15 мх10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам.

III. Изучение техники ударов по мячу

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

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

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

4. В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.

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

6. Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

7. Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

8. Удар с небольшого разбега низом и верхом.

9. Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

10. Удар – передача мяча партнеру низом.

11. Удар – передача мяча партнеру верхом.

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

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

14. Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).

Удары – передачи мяча

Передачи мяча

1. В парах, передачи мяча головой. Обучающиеся встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

2. В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

3. Игра 4x4 на площадке 10 мx10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

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

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

6. В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.

7. Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 мx20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

8. Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 мx10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

9. Передачи мяча в парах на месте.

9.1. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна

быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

9.2. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Что бы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3–5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90° и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.

9.3. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.

10. Игра двое против двоих на площадке 20 мх20 м – 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить обучающимся, что в первые 2–3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

11. Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.

12. Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняют на площадке 30 мх20 м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них делает по 3–4 паса в этом задании.

13. Квадрат 3х3 на площадке 15 мх15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4–5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победителя определяют по числу доставок мяча на бровку соперника.

14. Игра 3х3 на площадке 12 мх12 м с четырьмя 1-метровыми воротами.

15. Квадрат 3х3 без ограничения касаний на площадке 10 мх20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.

16. Два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Передачи мяча партнеру разными способами и остановка его подъемом стопы. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне.

После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5–6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.

17. Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4–6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5–7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой.

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

19. Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10–12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1–2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.

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

21. Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.

22. Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.

23. Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.

24. Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки

мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

Самомассаж

Обучающийся способен самостоятельно осуществлять самомассаж рук и ног, а также других частей своего тела. Самомассаж поможет ему устранить застой крови в малоподвижных участках тела, нормализовать сердечную деятельность и кровообращение, улучшить дыхание. Знание и умение выполнять приемы самомассажа позволят обучающемуся поддерживать свой организм в рабочем состоянии, не прибегая к помощи взрослых. Для проведения самомассажа необходимо занять удобную позу, сидя на стуле или в кресле. Постараться мышцы полностью расслабить. Участки тела, которые будут подвергаться самомассажу, необходимо смазать вазелином, кремом или присыпать тальком (в зависимости от типа кожи).

1. Самомассаж голени

Сядьте удобно на стул. Ступню одной ноги положите на твердую подушку на табурет или пуфик. Погладьте ступню. Затем совершите руками поглаживания ступни, обхватывая ее вокруг. Чередуйте эти приемы с легким растиранием голени.

2. Самомассаж бедра

Сядьте на пол и слегка согните одну ногу, подтянув ее к себе. Под колено положите небольшую подушку. Обхватите бедро руками и совершите поглаживания его. Смените поглаживание вращательными движениями и растиранием. Периодически можно бедро слегка потряхивать.

3. Самомассаж поясницы и участков спины

Эти участки тела лучше всего массировать в положении стоя. Руки заведите за спину. Тыльной стороной кисти погладьте поясницу и спину. Эти движения необходимо осуществлять снизу вверх.

4. Самомассаж плеч

Сядьте на стул около стола. Одну руку обоприте на локоть, подложив под него подушку. Другую руку заведите за голову и пальцами руки сделайте вращательные и разминающие движения, начиная их от затылка, двигаясь по шее и к плечу. Аналогично промассируйте второе плечо.

5. Самомассаж шеи

Сядьте на стул. Заведите обе руки за голову и положите на шею. Затем обеими руками одновременно круговыми движениями пальцев разотрите шею, продвигаясь от затылка вниз. Аналогичные движения сделайте снизу вверх.

6. Самомассаж живота

Сядьте на стул. Обопритесь спиной на спинку стула. Сложите руки на животе. Затем руку, которая непосредственно касается поверхности живота, сожмите в кулак и надавите обеими руками на брюшную полость. После этого произведите вращательные движения руками по поверхности живота по кругу, по часовой стрелке (движение аналогично раскручивающейся спирали).

7.Самоmassage рук

Сядьте около стола. Положите одну руку на стол, согнув ее в локте. Энергичными движениями от кисти к плечевому суставу погладьте руку. Аналогично промассируйте другую руку.

8.Самоmassage предплечья

Сядьте около стола. Положите одну руку на стол, согнув ее в локтевом суставе. Обхватите предплечье таким образом, чтобы большой, слегка отведенный в сторону палец был сверху. Подушечками большого пальца сделайте разминание и надавливание на поверхность плечевого сустава. Движения совершать от кисти к локтю. При выполнении самоmassage не рекомендуется массировать подколенные ямки и области расположения лимфатических узлов (подмышечные впадины, пах и тому подобное).

Финты

Финты подразделяются на следующие группы:

- финты без мяча (обманные движения туловищем);
- финты с мячом, которые могут выполняться в связи с обманными движениями туловищем (так называемые комбинированные финты).

ФИНТЫ «БЕЗ МЯЧА (ТУЛОВИЩЕМ)». Под финтом туловищем в основном подразумеваем те обманные движения, которые производит игрок, чтобы отвлечь внимание соперника от намеченного движения и его направления. Финты могут выполняться ногой, верхней частью туловища, рукой, даже головой. Финты туловищем применяются и в том случае, когда необходимо освободиться от опеки соперника.

ФИНТЫ «С МЯЧОМ». Финты с мячом значительно труднее, чем туловищем и требует от спортсмена сложной координации движений.

ФИНТ «ЛОЖНЫЙ ЗАМАХ НОГОЙ ДЛЯ УДАРА ПО МЯЧУ».

Навстречу игроку с мячом движется соперник. В момент, предшествующий его атаке, игрок с мячом делает замах ногой и всем своим видом показывает, что собирается сильным ударом послать мяч вперед. Когда соперник опрометчиво бросится под ноги бьющему, чтобы перехватить мяч, или же, испугавшись сильного удара, повернется к бьющему спиной, игрок с мячом обводит введенного в заблуждение соперника.

ФИНТ «ЛОЖНЫЙ ЗАМАХ ГОЛОВОЙ ДЛЯ УДАРА ПО МЯЧУ».

Игрок принимает мяч, опускающий сверху. Ему навстречу движется соперник. Игрок, принимающий мяч, наклоняя туловище назад или в сторону, делает вид, что собирается ударом головы послать мяч вперед. Когда соперник в ожидании встречного удара остановится, игрок неожиданно вместо удара головой по мячу останавливает его грудью, бедром или стопой (иногда с одновременным поворотом в противоположную сторону) и уходит от задержавшегося на какое-то мгновение соперника. Прием применяется, когда соперник движется навстречу игроку, принимающему мяч, или спереди-с боку от него.

ФИНТ «ОТКАТЫВАНИЕ МЯЧА НАЗАД ПОДОШВОЙ ИЛИ ПЯТКОЙ». Игрок ведет мяч или быстро бежит к нему. Навстречу игроку с мячом, а чаще всего сбоку ему наперерез устремляется соперник. Чтобы ввести его в заблуждение, игрок замахивается ногой как бы для нанесения сильного удара вперед. Когда соперник бросится под удар или перехват мяча, игрок неожиданно откатывает мяч назад подошвой или пяткой находящемуся там партнеру.

Посылать мяч назад, чтобы это было неожиданно для соперника, можно несколькими способами: наступая на мяч и откатывая его подошвой, ударяя по мячу

пяткой после замаха и перенесения через мяч или ударяя пяткой по мячу, находящемуся с внешней стороны от опорной ноги. Последний удар наносится скрестным движением бьющей ноги с опорной.

ФИНТ «УДАР ПО МЯЧУ ПЯТКОЙ В СТОРОНУ». Игрок замахивается, отводя бьющую ногу назад и всем своим видом показывая, что собирается послать мяч ударом внутренней стороной стопы («щечкой») вперед. Когда же соперник бросится на перехват мяча в том же направлении, игрок с мячом неожиданно отводит бьющую ногу в сторону наружу, а затем пяткой мимо своей опорной ноги посылает мяч, но не вперед, а в сторону находящегося там партнера.

ФИНТ «ЛОЖНАЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА». Игрок ведет мяч. Ему навстречу (спереди и спереди-с боку) бежит соперник. Чтобы заставить соперника двинуться в ложном направлении, игрок поворачивается к нему спиной и, отступая перед катящимся мячом, делает вид, что вот-вот передаст мяч в сторону одному из своих партнеров. Как только соперник бросится в ту же сторону, чтобы перехватить предполагаемую передачу, игрок с мячом быстро поворачивается, делая рывок, и уходит от соперника.

ФИНТ «ПОВОРОТ ВОКРУГ МЯЧА». Навстречу игроку, ведущему мяч, бежит соперник. Примерно за 0,5 - 1 м до сближения с ним игрок быстро поворачивается вокруг мяча направо или налево и наклоняет туловище в ту же сторону, оказываясь впереди мяча спиной к сопернику. Вслед за игроком в ту же сторону бросается и соперник, однако в следующее мгновение игрок, продолжая поворот кругом и при этом, слегка отталкивая спиной соперника, подхватывает мяч ногой и уходит от соперника в первоначальном направлении. Финт с поворотом игрока вокруг мяча применяется при встречной атаке соперника.

ФИНТ «БЫСТРОЕ ОТВЕДЕНИЕ МЯЧА НОГОЙ «ПОД СЕБЯ» И ВЫДВИЖЕНИЕ ЕГО ВПЕРЕД». Игрок с мячом стоит на месте или медленно движется навстречу сопернику. В непосредственной близости от соперника игрок наступает ногой на мяч и даже выдвигает его немного вперед, как бы предлагая сопернику вступить в единоборство. В тот момент, когда соперник попытается выбить мяч у игрока из-под ног, он подошвой мгновенно отводит мяч «под себя», а затем быстро выдвигает его вперед.

ФИНТ «ПЕРЕНОС НОГИ ЧЕРЕЗ МЯЧ И НАКЛОН ТУЛОВИЩА В ОДНУ СТОРОНУ, А УХОД ОТ СОПЕРНИКА В ДРУГУЮ». Игрок ведет мяч. Навстречу ему или сзади бежит соперник. Чтобы обмануть преследователя и направить его по ложному пути, игрок применяет такой финт. Он быстро переносит правую ногу через мяч влево или левую ногу вправо и одновременно резко наклоняет туловище в ту же сторону. Вслед за игроком в ту же сторону устремляется и соперник. Однако в следующее мгновение игрок быстро и неожиданно поворачивается в другую сторону, подхватывая мяч, и уходит от соперника.

Подвижные игры.

Двигательная деятельность в каждой игре способствует развитию внимания, решительности и сообразительности. В любой подвижной игре развиваются ловкость, умение быстро набирать скорость бега и быстро тормозить, быстро изменять направление бега.

Описание нескольких вариантов подвижных игр:

1. Игра «Быстро по местам». Все играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По сигналу преподавателя «На прогулку!» дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам!» они должны построиться в исходное положение: в одну или две колонны, руки вперед на плечах впереди стоящих. Победителями становятся те, кто быстрее занял свое место в колонне.

2. Игра «К своим флажкам». Все играющие, разделившись на несколько групп по 3-5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком. По сигналу преподавателя все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза.

В это время игроки с флажками тихо и быстро меняют свои места. По сигналу преподавателя «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки.

Победители:

- а) в индивидуальном зачете - игрок, прибежавший к своему флажку первым;
- б) в командном зачете - группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка.

Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или любые другие фигуры.

3. Игра «Ловкие ребята». На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома». Расстояние между ними - 15-20 шагов. Между домами посередине площадки находится водящий. Все остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, то надо ограничить ее с боков линиями, расстояние между которыми 10 шагов.

Описание игры. Дети перебегают на противоположную сторону за линию «дома». Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять дает сигнал «Раз, два, три!», и все бегут в свой первый «дом». Там подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из непоиманных. Пойманные снова входят в группу, и игра начинается сначала.

4. Игра «Пустое место» («Кто скорей»). Все играющие, за исключением одного водящего, становятся в круг на расстоянии шага один от другого. Водящий становится за кругом. По сигналу преподавателя он бежит вдоль круга, касается рукой одного из

стоящих в круге и продолжает бег вокруг круга в ту или иную сторону. Тот, кого коснулся водящий, немедленно бежит вокруг круга в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место и занять его. Кто раньше займет пустое место, тот там и остается, а опоздавший водит.

5. Игра «Запрещенное движение». Все играющие и преподаватель становятся в круг. Преподаватель просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, которое выполнять нельзя. Например, руки вперед-вверх.

Дети повторяют за преподавателем движения..внезапно преподаватель делает запрещенное движение. Тот из играющих, кто ошибочно повторил его за преподавателем, делает шаг вперед или штрафует. Штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

Травмы, возникающие при игре в футбол

1. Ссадины - механическое повреждение наружного слоя кожи или слизистой оболочки. На поверхности ссадины обычно появляется желтоватая прозрачная жидкость (лимфа) или кровь, выступающая мелкими каплями. Ссадину следует обработать перекисью водорода, подсушить ваткой и обработать зеленкой. После этого наложить стерильную повязку. Через 4-6 дней повязку снимают. Нельзя смазывать ссадину какой-либо мазью или накладывать пластырь непосредственно на рану. В случае нагноения, признаком которого является боль, нужно обратиться к врачу.

2. Ушибы так же являются следствием механического повреждения мягких тканей, но без нарушения их целостности. Основные признаки ушибов – боль и припухлость на месте повреждения. Резкая боль в момент травмы, через несколько минут ослабевает. Припухлость появляется через 2-3 дня. Она связана с отеком и кровоизлиянием из разорванных мелких кровеносных сосудов. При ушибах, непосредственно после травмы, для предупреждения кровоизлияния необходимо подержать холод на месте ушиба (лед, холодная вода, холодные примочки), обеспечив пострадавшему органу покой и наложив давящую повязку. Через 2-3 дня можно принять теплую ванну (t воды - 35-37°). Парить место ушиба нельзя, так как это приводит к увеличению кровоизлияния и отеку.

3. Раны. Ранение – это открытое повреждение тканей и органов с их анатомическими и функциональными расстройствами. В зависимости от механизма травмы, различают раны резаные, колотые, рубленые, рваные, ушибленные и огнестрельные. При ранениях обязательно возникает кровотечение, боль и почти всегда - зияние, т.е. расхождение краев раны.

Опасны раны при кровотечении крупного сосуда, при ранении внутреннего органа, при сильных болях, вызывающих шок.

Первая помощь при любом ранении – защита раны от вторичного загрязнения. Кожу, окружающую рану, надо обработать перекисью водорода или спиртовым раствором йода и наложить стерильную повязку, не касаясь самой раны.

Если рана обильно кровоточит, то прежде всего принимают меры для его остановки.

Для этого руку или ногу приподнимают так, чтобы рана оказалась выше уровня сердца. Выше раны накладывается давящая повязка или жгут. Жгут накладывают летом на 1,5 часа, зимой не более 1 часа. Кровотечение на те участках, где нельзя наложить жгут, например шея, останавливают надавливанием на сосуд тампоном или пальцами.

При носовом кровотечении пострадавшего усаживают, слегка наклоняют голову вперед, зажимают нос пальцами, накладывают холод на переносицу.

4. Растяжения мышц и связок . В большинстве случаев при растяжении возникают разрывы отдельных волокон связок. Чаще всего встречаются растяжения связок голеностопного сустава: оно происходит главным образом при подворачивании стопы на неровностях почвы и при падении на бок (например у лыжников). Сразу в момент травмы возникает резкая боль, а через день-два припухлость.

Первая помощь такая же, как и при ушибах. Вначале холод, давящая повязка, а затем теплые ванночки.

5. Вывих - это смещение соприкасающихся в полости сустава костей с выходом одной из них через разрыв капсулы из полости сустава в окружающие ткани.

При различных вывихах первая помощь - местное холодное обезболивание на область поврежденного сустава. Дать обезболивающие средства (анальгин, пирамидон или др.) к врачу.

6. Переломы и вывихи. Во время занятий физическими упражнениями возможны вывихи и переломы. И в том и в другом случае необходимо обеспечить полную неподвижность поврежденного участка тела. Фиксировать место перелома или вывиха можно любыми подручными средствами (полоска картона, фанеры, палки, зонтик, скрученная газета, и т.д.). Чтобы уменьшить боль следует приложить холод.

Перелом - это нарушение целостности кости, характеризующееся резкой болью при любом движении и нагрузке на конечность, изменением формы конечности, нарушением ее функций, отеком, кровоподтеком.

Перелом нередко сопровождается кровотечением, смещением отломков кости, шоком и др. явлениями.

При переломах костей явных, закрытых или даже при подозрении на них первая помощь сводится к наложению транспортных или мобилизующей шины из подручного материала, которая должна надежно фиксировать область перелома (к врачу).

При переломе предплечья фиксирующую повязку накладывают на локтевой и лучезапястный суставы, согнув руку в локте, развернув ладонью к животу.

При переломе бедра на 3 сустава - голеностопный, коленный, тазобедренный. Если сломаны ребра, грудную клетку перевязывают бинтом, шарфом, полотенцем. При повреждении позвоночника и костей таза прежде всего обеспечивают неподвижность человека. При переломе таза, под несколько разведенные колени кладется валик.

7. Обморок - это внезапная кратковременная потеря сознания, вследствие недостаточного снабжения головного мозга. Обморок может возникать в результате сильного психического воздействия (волнения, испуга, страха); от сильной боли, при тепловом и солнечном ударе, при резком переходе от горизонтального состояния в вертикальное (ортостатический коллапс), при внезапной остановке после интенсивного бега (гравитационный шок). Обморок может быть у спортсменов, чья деятельность связана с большим кратковременным напряжением. Поскольку в основе обморока лежит обескровливание мозга, поэтому первая помощь должна заключаться в обеспечении оптимальных условий для кровообращения в головном мозгу. Пострадавшего укладывают на спину, чтобы ноги и нижняя часть туловища была выше головы.

8. Основные правила остановки кровотечения.

Приподнятое положение поврежденной части тела по отношению к туловищу.

Прижатие кровоточащего сосуда давящей повязкой.

Прижатие артерии к костному ложу.

Фиксирование конечности.

Наложение жгута.

Кровотечение бывает: капиллярное (остановка обычной повязкой); венозное (остановка тугой повязкой); кровотечение мелких артерий, артериальное.

При артериальном кровотечении (фонтан крови) на конечность накладывают жгут выше раны и фиксируют время его наложения (не более 1,5 часов) и срочно отправляют в медучреждение к врачу.

9. Тепловой удар - остро развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма. Их признаками являются: усталость, головная боль, слабость, боли в ногах, спине, тошнота, шум в ушах, повышение температуры, потемнение в глазах, ухудшение дыхания (прерывистое), потеря сознания.

Первая помощь - пострадавшего в прохладное место, снять одежду, приподнять голову, охладить область сердца (холодный компресс), напоить. Понюхать нашатырный спирт, сердечные средства. При нарушении дыхания сделать искусственное дыхание.

Морально-волевая и психологическая подготовка

Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Базовая психологическая подготовка включает в себя:

- формирование специфических психологических особенностей (специализированные восприятия, особенности функционирования внимания, тактическое мышление);
- формирование морально-волевых качеств (ощущение обязанностей перед коллективом, целеустремленность, трудолюбие, решительность, настойчивость, инициативность, дисциплинированность, умение переносить трудности);
- развитие эмоциональной стабильности игроков.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов: убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание морально-волевых качеств тесно связано с патриотическим воспитанием и психологической подготовкой спортсменов. Чувстве патриотизма, долг перед коллективом, стремление своей победой на состязаниях поднять престиж команды являются мощным стимулом для систематической тренировки и для победы на больших соревнованиях. Все это, способствует воспитанию настойчивости и упорства, целеустремленности, воли к победе, желанию преодолеть любые трудности.

В тренировочном процессе должна применяться специальная программа средств тренировочного воздействия: игра в состоянии утомления, внезапное увеличение времени игры, проведение тренировок независимо от метеорологических условий, определение промежуточных задач и т. д.

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения.

Используются такие приемы:

- словесные воздействия педагога (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление;

- приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения:

- произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию;
- произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его;
- последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей аутогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;
- контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию

Самоконтроль

Самоконтроль – это система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю. В дневник самоконтроля заносятся результаты простых и доступных методов наблюдения: объективных (антропометрические измерения) и субъективных (такие показатели, как сон, аппетит, самочувствие, болевые ощущения, работоспособность, нарушение режима, вес, пульс, результаты простейших функциональных проб и другие).

Вести дневник следует регулярно, самонаблюдение желательно проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом и в одинаковых условиях. Неадекватность функциональных возможностей организма можно определить по объективным и субъективным признакам, таким, как чувство усталости, раздражительность, нежелание выполнять задание, болезненные ощущения в правом подреберье и др. Но в первую очередь надо наблюдать за объективными внешними признаками утомления.

При наступлении средних признаков утомления нагрузку следует снижать.

Признаки различных степеней утомления

Наблюдаемые признаки	Степень утомления		
	небольшая	средняя	Большая (недопустимая)
1.Окраска слизистых и кожных покровов	Без изменений или легкое покраснение	Значительное покраснение, скоро проходящее	Значительное покраснение или наоборот побледнение, синюшность, медленно исчезающее
2.Потливость	Отсутствует или небольшое выступление пота на лбу, груди.	Большая потливость верхней половины тела.	Потливость, распространившаяся на все тело
3.Дыхание	Ровное, спокойное, глубокое	Учащение дыхания, иногда чередующееся с форсированным глубоким дыханием.	Резкое учащение дыхания. Поверхностное дыхание. Отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочными
4.Осанка, походка,	Осанка не изменена.	Осанка	Резкое покачивание.

характер движений	Походка бодрая. Точность выполнения заданных движений вполне удовлетворительная.	расслабленная. Шаг неуверенный, покачивания.	Дрожание конечностей, вынужденные позы с опорой
5.Речь, мимика	Речь отчетливая. Мимика обычная	Речь затруднена. выражение лица напряженное. Взгляд вялый.	Речь крайне затруднительна. Выражение лица страдальческое
6.Самочувствие	Жалоб нет. Бодрое состояние.	Жалобы на усталость. Боль в мышцах. Сердцебиение, одышка, шум в ушах, биение в висках.	Головокружение, головная боль. Тошнота, иногда икота, рвота
7.Внимание, интерес к проводимому занятию.	Внимание, интерес, активность сохранены.	Внимание снижено. Вялость. Активность уменьшена.	Рассеянность. Ответы не попад. Отсутствие интереса, вплоть до апатии

Боли в мышцах. После первых занятий физическими упражнениями, довольно часто, в мышцах возникают боли. Они могут возникать и при выполнении новых упражнений, а также при форсированном увеличении физических нагрузок. Чтобы это не случилось, необходимо медленнее увеличивать дозу мышечных усилий. Физическую нагрузку в этот период нужно несколько снизить. Прекращать занятия совсем не следует. Чтобы уменьшить мышечные боли, способствовать расслаблению и скорейшему восстановлению обмена в мышцах, следует попариться в бане, принять ванну, сделать массаж.

Головные боли могут быть следствием чрезмерной физической нагрузки, в особенности если она выполняется в неблагоприятных условиях. Возникновение головокружений и головных болей во время занятий физическими упражнениями может указывать на заболевание среднего и внутреннего уха, сосудистые и другие заболевания. Все эти симптомы надо фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы разобраться, в каких случаях, после каких упражнений появляются головокружения и головные боли и как долго они длятся.

Боли в правом подреберье (так называемый печеночно-болевым синдром), наблюдающийся после интенсивной нагрузки могут возникать в результате различных причин. Но чаще всего боли в правом подреберье являются следствием заболеваний печени и желчного пузыря. В ряде случаев боли в правом подреберье могут возникать при несоответствии интенсивных нагрузок функциональным возможностям организма, что приводит к перенапряжениям и перетренированности организма.

Субъективными показателями:

Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Настроение можно считать - хорошим, когда уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

Самочувствие. Самочувствие, отмечается как хорошее (бодрость, сила), удовлетворительное или плохое (вялость, слабость).

Желание заниматься - отмечается в дневнике как "большое", "безразличное", "нет желания".

Сон - отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

Аппетит - отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие и т.п.) и силы проявления. По тренировочным нагрузкам, из-за нарушения режима можно судить с состоянием здоровья занимающихся.

Объективные показатели:

Дыхание. Частота дыхания зависит от возраста, уровня тренированности, состояния здоровья, величины выполняемой физической нагрузки. Взрослый человек делает в минуту 14-18 дыханий. У спортсмена частота дыхания в покое 10-16 в минуту. При увеличении физической нагрузки частота дыхания может достичь 60 и более в минуту.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - показатель отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра.

У здоровых нетренированных мужчин ЖЕЛ обычно лежит в пределах 3.0-4.5 л, у женщин 2.5-3.5 л.

ЧСС (пульс) - важный показатель дающий информацию с деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и тоже время суток в покое. Лучше всего утром, лежа после пробуждения.

Упражнения, для развития психических качеств: быстрота и точность оперативного и творческого мышления, объем оперативной памяти, способность быстро оценивать ситуацию, объем восприятия и особенности внимания, скорость дифференцированной реакции, возможность изменить решение при смене ситуации:

I. Упражнения на развития оперативного и творческого мышления:

1. На поле (участке поля) - три группы игроков. Игроки, которые выполняют роль нападающих, все время атакуют или одни, либо другие ворота. После нескольких повторений упражнений группы поочередно меняются местами.

2. Два одинаковых квадрата (15 x 15 м) на 15 - 20 м один от другого. В каждом по 3 x 4 игрока, между ними по 2 - 3 "ведущих". Игра в два (одно или несколько) прикосновений в одном из квадратов. "Ведущие" атакуют эту группу игроков. Когда игрокам в квадрате становится сложно удерживать и контролировать мяч, они длинной передачей направляют его в другой квадрат и упражнение продолжается. Замена игроков в квадрате и "ведущих" - по правилам игры "Квадрат".

3. "Квадрат возле ворот". Напротив ворот за 5 - 7 м от линии штрафной площадки отмечают квадрат 12 x 12. В нем играют (3 x 2; 4 x 3; 3 x 3; 4 x 4) с неограниченным числом касания мяча (по правилам обычного "квадрата") стараясь вывести одного из партнеров на позицию, удобную для удара по воротам. Ведущие стараются перехватить мяч и помешать нанесению прицельного удара по воротам, которые защищает вратарь. Для совершенствования фланговых атак квадраты лучше всего сделать по краям поля.

4. На поле делают разметку прямоугольника 60 x 30 м, который делится на два одинаковых квадрата. Играют две команды по 5 - 6 человек. Задача каждой команды, овладев мячом, переместиться в квадрат противника и выполнить там, как можно больше передач; при потере стараться отобрать его на половине поля противника либо быстрее вернуться в свой квадрат, для организации обороны, отобрать мяч и снова перейти в атаку.

5. Игровое упражнение (6 x 6, 8 x 8) в четверо ворот (в каждой команде по двое). Голы засчитываются в любые ворота.

II. Упражнения на развитие оперативной памяти:

1. Два игрока по очереди передают мяч третьему. Игрок, который принял мяч, отправляет назад тому, от кого получил.

Вариант. Два игрока, которые передают мяч «среднему», стоят на противоположных сторонах поля и поочередно меняют позицию. Игрок А для исполнения ответных передач игроком Б и В должен следить за перемещением партнеров. После выполнения ответной передачи игрок А возвращается к приему мяча от партнера.

2. Игроки А и Г, которые владеют мячами, одновременно начинают упражнения – передают мячи игроком Б и Д и бегут в точки 1 и 2. Игроки Б и Д снова передают им мяч, а сами меняются местами по диагонали. Игроки А и Г приняли мяч в положении 1 и 2, передают его игрокам В и Е, а именно перемещаются: А – в положение Г, Г – в положение А. Игроки В и Е передают мяч игрокам А (который прибежал в положение Г) и Г (который прибежал в положение А), а потом меняются местами по диагонали и т.д.

3. «Передача мяча в квадрате со сменой места игроков». Каждый размещается в соответствующем угле квадрата. Игрок А на угол 1 посылает мяч партнеру Б в угол 2 и бежит сам туда. Игрок Б направляет полученный мяч по диагонали партнеру Г в угол 4, а сам перебегает в освобожденный угол 1. Игрок Г, передал мяч партнеру В в угол, перебегает в тот же угол, игрок В направляет мяч по диагонали в угол 1, куда уже прибежал игрок Б, и перебегает в освобожденный угол 4. Игрок Б с угла 1 снова передает мяч в угол 2 партнеру А и т.д. Таким образом, игрок А после передачи мяча меняется местами только с игроком Б, а игрок Г – только с партнером В.

4. «Передача двух мячей в квадрате». Четыре игрока размещаются по углам квадрата. Передачи мяча выполняются поперек и по диагонали. Каждый игрок может послать мяч только тому, у кого в этот момент мяч отсутствует или тому, кто его передал. Критерий оценки – штрафные очки либо безошибочные передачи.

III. Упражнения на развитие способностей быстро оценивать ситуацию по сигналам в периферии поля зрения:

1. Игрок ведет мяч, а справа и слева от него бегут двое с флажками в руках. Владеющий мячом должен направить мяч тому, кто поднимет флажок. Игрок, который принял мяч, ведет его дальше и сам наблюдает за партнерами и т.д. (Условия проведения упражнения не допускает одновременного поднимания двух флажков)

2. Три игрока стоят в форме треугольника. Один из них жонглирует мячом и одновременно следит за обоими партнерами, которые показывают ему на руках разное число пальцев в разном порядке. Жонглирующий мячом обязан вслух назвать число увиденных пальцев. После 5 -6 попыток - смена мест.

3. Игроки (4 - 5) стоят полукругом (радиус 6 - 8 м). Напротив их в середине (по центру) стоит жонглирующий мячом и одновременно следящий за партнерами. За его спиной находится тренер, который в разном порядке показывает рукой на стоящих полукругом. Игрок "названный" тренером, должен подать условный сигнал (поднять руку, присесть или сделать ускорение в сторону). Жонглирующему мячом тут же необходимо принять мяч и повернуть его игроку, который стоит в середине, после чего упражнение продолжается. На место игрока с мячом поочередно становится каждый.

4. Вдоль всей центральной линии проводится параллельная ей линия, которая образует с центральной линией прямоугольник, шириной 1,5 - 2 м. Вначале прямоугольника стоит игрок А с мячом, а по бокам от него - игроки Б и В. По сигналу все трое бегут вперед. Игроки без мяча стараются опередить один другого. Задача владеющего мячом - вести мяч вперед, не выпуская его из прямоугольника и следить за партнерами. Как только один из партнеров достигает цели, игрок сразу посылает ему мяч. После нескольких попыток партнеры поочередно меняются местами.

5. Игроки (4 - 5) стоят полукругом. Против них в центре - владеющий мячом. Ведя мяч в направлении, противоположном от партнеров, он по сигналу тренера возвращается и оценив ситуацию, должен адресовать мяч тому из полукруга, кто подал условный сигнал (подняв руку, изменив начальное положение и т.д.).

IV. Упражнения на развитие объема восприятий и свойства внимания:

1. На участке поля три игрока (А, Б, В), которые выполняют функции нападающих, а три функции защитников. Тренер передает мяч одному из атакующих. Задача защитников - опередить противника и вернуть мяч тренеру, который меняет свое местонахождение.

2. Игроки групп А и Б размещаются в 30 - 40 м один напротив другого (рис. 6). Игрок группы А ведя мяч "вызывает" одного из игроков группы Б, который делает ускорение вперед. Игрок группы А отдает ему мяч и бежит на свободное место в группе Б. Игроки группы Б, получив пас, быстро отрабатывают мяч, "вызывая" игрока группы, адресуют ему мяч и делают рывок на свободное место в группе А и т.д.

3. Передача 3 - 4 мячей (поочередно) с исходного положения. Игрок Е начинает упражнение. Игроки Б, Г, В, Д, А принимая мяч, направляют его партнеру, как показано на рисунке и ждут следующего мяча.

4. На участке поля 6 - 8 игроков ведут мяч в каком - либо направлении одновременно следя за тренером, который постоянно перемещается по полю. Через некоторый интервал времени тренер показывает игрокам несколько пальцев, игроки вслух называют соответствующие цифры.

5. Две группы (по 6- 8 чел.) игроков выполняют ведение мяча в любом направлении в зоне штрафной площадки, которая делится наполовину (одна группа работает на одной половине, вторая - на второй) и одновременно следят за тренером. По сигналу тренера группы должны поменяться местами.

V. Упражнения на развитие скорости дифференцированного реагирования:

1. Игрок А, владея мячом, стоит спиной к партнерам Б и В. Между ними - владеющий функциями защитника игрок Г. По свистку партнера игрок Г быстро закрывает Б или В. По этому же свистку игрок А возвращается лицом к партнерам, быстро оценивает тактическую ситуацию и передает мяч свободному игроку. Поочередно игроки меняются местами.

2. А и Б передают один одному мяч. На линии с игроком А стоят игроки В и Г. После нескольких передач - в момент, когда мяч приближается к игроку А - игроки В и Г быстро отрываются вперед, а Б намеревается закрыть одного из них. Игрок А, оценив обстановку, направляет мяч свободному игроку, который после ведения мяча возвращает его игроку А; выполнив упражнение все возвращаются на начальные позиции.

3. Игрок А ведет мяч в любом направлении, не выпуская из поля зрения партнеров Б и В, которые намереваются освободиться от опеки защитника. В момент, когда одному из них это удастся, игрок А адресует ему мяч. Защитник игрока,

которому удалось получить мяч, теперь закрывает игрока А и упражнение продолжается.

4. Передние игроки групп А и Б ведут мяч от линии штрафной площадки к центру поля. По сигналу тренера быстро возвращается и наносит удар по воротам, направляя мяч на ту половину, которую освободил вратарь. Выполнив упражнение, игроки возвращаются в свои группы, а упражнение продолжают вторые номера.

5. От середины штрафной площадки проводится линия 8 - 10 м. С одной и другой стороны от нее ставят по мячу. Ворота защищает вратарь. Задача игроков А и Б, выполняющих роль нападающих - освободиться от защитников, применяя различные приемы перемещения (финты) и пробить по одному с двух мячей. Цель защитников - не пропустить атакующих к мячам. Нападающие - лицом к воротам, защитники - спиной. Выполнив упражнение, игроки А и Б остаются выполнять функции защитников, а защитники направляются на их места в группы А и Б, после чего упражнение продолжается.