

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области «Черемховский педагогический колледж»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ШКОЛА ЮНОГО ФУТБОЛИСТА

Направленность программы: социально-педагогическая

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации программы: 36 часов

Авторы-составители:
Большедворский Евгений Игоревич, преподаватель

Черемхово, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	5
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	23
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	24
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	25
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с ФЗ РФ «О физической культуре и спорта в РФ» от 14.12.2007г. №329-ФЗ, Приказом Минспорта РФ от 30.10.2015 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Футбол (мяч) – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием, стандартные размеры поля 90-120×45-90 м. В игре участвуют две команды от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки тоже имеют свои задачи и позиции на нем. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль – помогать защитникам или нападающим, в зависимости от ситуации. Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, их основная задача – забивать голы. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к напарникам и соперникам, дисциплинированность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Деятельность спортивной школы по футболу направлена на поиск и отбор способных детей и подростков и подготовку футболистов высокой квалификации, которые будут выступать за российские команды на профессиональном уровне. Тренировочный процесс в спортивной школе по футболу ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам; - тренировочные сборы; - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Спортивная подготовка по виду спорта «**футбол**» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) Спортивно-оздоровительный этап;

- 2) Этап начальной подготовки;
- 3) Тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 4) Этап совершенствования спортивного мастерства;
- 5) Этап высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «футбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий

по виду спорта «футбол».

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «футбол»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов

с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся 14-17 лет.

Сроки освоения программы: 3 месяца, 12 недель.

Формы обучения: очная.

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность академического часа 45 минут.

Объем программы: 36 часов.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
	всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка, час.	3	3	-	Опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП), час.	5	-	5	Сдача нормативов по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП), час	5	-	5	Сдача нормативов по СФП

Раздел 4. Техническая подготовка.	10	-	10	Оценка технических действий.
Раздел 5. Тактическая подготовка.	8	-	8	Оценка тактических действий.
Раздел 6. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка.	5	-	5	Оценка технико-тактических действий.
Итого	36	3	33	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный, тренировочный планы по основным видам подготовки. Содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий; распределению по годам обучения и в годичном цикле; объемам тренировочных и соревновательных нагрузок, планированию спортивных результатов организации и проведению педагогического и медико-биологического контроля.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе футболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для футболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок; повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.
- одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения.
- общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную),

- технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе. Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные футболисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время. Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки. Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров футбола вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то футболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований. При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых. Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости. Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество футболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность академического часа - 45 минут. Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия,

участие в конкурсах и смотрах. Обучающиеся старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Контрольно-нормативные требования

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп - выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки. Уровень специальной физической подготовленности следует рассматривать, как один из важнейших показателей эффективности тренировочного процесса. Педагогический контроль и оценка подготовленности футболистов являются необходимым условием роста спортивного мастерства. Предлагаемая система контрольных нормативов позволяет оценивать уровень подготовленности футболистов в каждой возрастной категории. Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе один раз за учебный год (май). В связи с большим количеством тестов, многие из которых требуют значительных физических нагрузок, рекомендуется проводить испытания в течение двух дней. Контрольные испытания целесообразно проводить после дня отдыха или после дня с малой физической нагрузкой. Проведению контрольных испытаний предшествует обязательная разминка. Воспитанники, не выполнившие установленные нормативы, решением педагогического совета продолжают заниматься в группе того же года обучения. В приложении 1 даны нормативы по физической подготовке и технике игры в мини-футбол.

Программный материал для практических занятий

Приступая к педагогической работе, тренер-преподаватель должен, в первую очередь, разобраться, что ребенку дано от природы и что он может приобрести за счет ежедневных занятий. Некоторые показатели, такие как сила ног, быстрота, функциональные особенности, в значительной мере передаются наследственностью. Необходимо компенсировать и развить другие способности игрока, которые хорошо формируются в результате специальной подготовки. Недостаток таланта может быть возмещен только настойчивой работой на учебно-тренировочных занятиях. Ведь цель деятельности спортивной школы – это развитие детских задатков, превращение их в способности и совершенствование необходимых качеств. Тренер-преподаватель должен знать характерные закономерности роста и становления организма детей, поскольку подготовка юных и взрослых квалифицированных футболистов существенно отличается как по своим задачам, так и по организации учебно-тренировочной работы.

Начальное обучение юных футболистов 6-10 лет технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где обучающимся приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3

технических приемов, проводить двусторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров. Ознакомление обучающихся с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса к мини-футболу. Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2x2, 3x3, 4x4, 5x5, 6x6, на площадках с ограниченными размерами, а также в подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами. Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с обучающимися первого года обучения примерно 50% времени отводится физической подготовке. На втором году обучения время на физическую подготовку несколько уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств. В каждой возрастной группе предусматривается также прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренной на сдачу контрольных нормативов по технической и физической подготовке, тренер-преподаватель может запланировать на подготовку обучающихся к сдаче указанных нормативов. Значительное внимание уделяется воспитанию у обучающихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений. Основной формой учебно-тренировочных занятий с обучающимися является учебно-тренировочное занятие. В работе с юными футболистами применяются как комплексные, так и тематические занятия. В комплексных занятиях одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Особое внимание уделяется такой подготовке обучающихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке. Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы следует учитывать условия работы, подготовленность обучающихся, задачи, стоящие перед обучающимися данного возраста. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х часов. Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью не более 45 мин. Одновременно теоретические знания приобретаются обучающимися также на практических занятиях. При изучении теоретического

материала рекомендуется широко использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка должна быть направлена на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для будущей трудовой деятельности и дальнейшего спортивного совершенствования. Основными средствами общей физической подготовки служат разнообразные упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. При проведении занятий с юными футболистами по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования:

1. Подбор упражнений осуществлять с учётом охвата всех мышечных групп.
2. Постоянно чередовать нагрузку на отдельные мышечные группы.
3. Объём нагрузки в каждом занятии и в серии повышать постепенно с учётом подготовленности обучающихся.
4. Умеренную нагрузку необходимо чередовать с более высокой, а в занятиях с обучающимися 16-17 лет - с максимальной.
5. В занятиях с обучающимися 10-15 лет не следует в течение длительного времени давать чрезвычайно большие нагрузки, так как это ведёт к резкому снижению работоспособности (из-за большой возбудимости и быстрой утомляемости нервной системы школьников этого возраста).

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчёт по порядку. Расчёт на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом левой ноги. Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Ходьба по диагонали. Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперёд, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочерёдные движения руками. Взмахи ногой вперёд, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седла, скрестив ноги. Наклоны туловища вперёд и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами. Подтягивание прямого туловища из положения, лёжа на животе (или на спине) на гимнастической скамейке, стоящей горизонтально, наклонно под углом 30-40гр. (подтянувшись до уровня подбородка, занимающиеся поочерёдно перехватывают руки вперёд (вверх) по скамейке). Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Акробатические упражнения. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперёд из упора, в положение, сидя в группировке. Перекат назад, из упора присев, в

упор на лопатках согнувшись. Перекат назад из седа, в упор на лопатках согнувшись. Кувырок вперёд из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Упражнения для формирования осанки Упражнения у вертикальной плоскости: 1. Встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить её 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 исходное положение. 4. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др. Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150-20 гр); 1. Удерживать груз на голове, медленно присесть и встать. 2. То же с касанием пяток пальцами рук. 3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперёд и подтянуть к животу. 4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки. 5. Передвижение вправо и влево по рейке гимнастической скамейки. Упражнения для мышц стопы; 1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени. 2. Ходьба на пятках, пальцы поднимать как можно выше. 3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками). 4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять её и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять её из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке. 5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.) поднять и опустить предмет. 6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо. Упражнения на развитие скоростных качеств Челночный бег (3*10 м). Бег на 30м. Кросс без учёта времени на 300м и 500м. Многоскоки (8 прыжков - шагов с ноги на ногу). Лазание по канату с помощью ног. Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Плавание любым способом (25м). Ходьба на лыжах 1-2км. Лёгкая атлетика (бег, прыжки, метания). Спортивные игры: баскетбол, волейбол, регби.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности обучающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специфичных для футболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий. В мини-футболе требуется, прежде всего, динамическая (взрывная) сила, которая проявляется в короткий отрезок времени в быстрых движениях. Для развития силы применяются разнообразные упражнения, в том числе с отягощениями.

Упражнения на развитие силы

1. Приседания с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком (3-5кг), штангой (для обучающихся 15-17 лет) с последующим быстрым выпрямлением. 2. Подскоки и прыжки после приседа на одной и обеих ногах. 3. В положении лёжа на спине - сгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнёра. 4. Бег по песку, опилкам с ведением мяча. 5. В

прыжке осуществлять броски футбольного или набивного мяча, зажатого ступнями, а также броски за счёт энергичного маха ногой вперёд. 6. Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность (стоя в 1м) от стенки, наносить быстро удары по мячу, отскакивающему от стены (по 15-20 ударов каждой ногой). 7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. 8. Толчки плечом партнёра. 9. Борьба за мяч с применением толчков плечом в плечо. Упражнения для вратарей: 1. Из упора стоя у стены - одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. 2. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. 3. В упоре лёжа - передвижение на руках вправо (влево), по кругу (носки ног на месте) - хлопки ладонями. 4. Многократная ловля и броски футбольного и набивного мяча от груди двумя руками. 5. Броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность. 6. Поочерёдная ловля и броски футбольных мячей, направленных двумя - тремя партнёрами с нескольких сторон. Быстрота - способность выполнять двигательные действия с большой скоростью. В мини-футболе данное качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приёмов и быстроте тактического мышления. Быстротой действий каждого игрока и команды в целом определяется успех в соревнованиях по мини-футболу. Упражнения на развитие быстроты 1. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30м) из различных исходных положений. 2. Бег с остановками и изменениями направления передвижения по сигналу. 3. Бег прыжками. 4. Бег с изменением скорости. 5. Челночный бег. 6. Бег боком и спиной вперёд (на 10-20м). 7. Бег между стойками, расставленными в различных положениях. 8. Бег между стоящими неподвижно партнёрами. 9. Бег со сменой лидера. 10. Бег с быстрым изменением способа передвижения. 11. Ускорения с мячом на 25-30м. 12. Обводка препятствий на скорость. 13. Рывки на 10-15м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. 14. Выполнение сочетаний технических приёмов на скорость. Упражнения для вратарей: 1. Из основной стойки вратаря - рывки на 5-15м вперёд и в стороны. 2. То же, но с последующей ловлей или отбиванием высоко летящих навстречу и с флангов мячей. 3. Из положения приседа, широкого выпада, седа и лёжа - рывки на 2-3м с последующей ловлей или отбиванием катящихся и летящих мячей. 4. Ловля теннисных мячей, направляемых партнёрами в быстром темпе. Ловкость - способность организма экономно, быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. Показателями ловкости юных футболистов является координационная сложность двигательных действий, которыми они способны овладеть, время, требуемое для этого, и степень точности, достигнутой в данном движении после некоторого упражнения. Для развития ловкости следует широко использовать гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры.

Упражнения на развитие ловкости

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой. 2. То же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. 3. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов по мячу ногами и головой. 4. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячу головой. 5. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. 6. Держанием мяча в воздухе вдвоём, троём. 7. Ведение мяча головой. 8. подвижные игры с футбольным мячом. Гибкость - это высокая подвижность в суставах, способность хорошо расслаблять мышцы и выполнять двигательные действия с большой амплитудой. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. Эти упражнения следует выполнять осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок обучающихся. Упражнения на развитие гибкости 1. Из различных исходных положений (руки вверх, в стороны, перед грудью, соединены за спиной) рывки и пружинистые движения назад. 2. Наклоны туловища вперед и в стороны. 3. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180 градусов. Выносливость - способность организма продолжительное время в условиях специфической игровой деятельности выполнять физическую работу. Выносливость зависит от функциональных возможностей, рациональной техники и силы воли игроков. Различается общая и специальная выносливость. Общая выносливость - это способность организма занимающихся к длительному выполнению различных работ на уровне умеренной интенсивности. Специальная выносливость - это способность организма обучающихся к поддержанию заданного темпа в течение всей игры. Упражнения на развитие специальной выносливости 1. Двусторонние игры. 2. Двусторонние игры с уменьшенным составом команд, с увеличением продолжительности игры. 3. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. 4. Комплексные задания: ведение мяча, обводка стоек, передачи мяча и удары по воротам, выполняемые в течение 1,5-8 мин.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Игра в мини-футбол требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, остановок, ведения мяча, обманных движений, вбрасывания и отбора мяча, а также технической игры вратаря. 1. ТЕХНИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА Техника игры без мяча включает передвижения игроков (бег, ходьба), остановки повороты, прыжки. Обучение этим элементам следует начинать с первых занятий, вначале уделяя внимание каждому из них, затем в сочетании друг с другом. Последовательность освоения приемов такова: ходьба и бег, остановки и повороты, прыжки. Ходьба футболистов несколько отлична от обычной ходьбы. По полю игрок передвигается на слегка согнутых в коленях ногах. Это создает удобное исходное положение для изменения ритма и скорости передвижения. Ходьба, как правило, применяется в чередовании с бегом. Способы бега футболиста самые разнообразные: лицом вперед, спиной вперед, скрестными и приставными шагами. Техника бега футболиста своеобразна и имеет отличия от техники бега спринтеров. Шаг футболиста

короче и мягче, руки же движутся не строго параллельно туловищу, а несколько накрест. Такая техника обеспечивает высокую устойчивость игроков и способствует быстрому изменению направления перемещения в зависимости от сложившейся ситуации. Одновременно футболисты должны владеть и техникой спринтерского бега. Это может найти широкое применение при рывках на свободное место, при обгоне соперника. В процессе учебно-тренировочных занятий рекомендуется использовать бег в различных сочетаниях. Упражнения, направленные на формирование правильных навыков передвижения юных футболистов по полю: 1. Ходьба с переходом на бег по прямой; 2. Семенящий бег с переходом на обычный; 3. Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег; 4. Стартовые рывки на 10-15м; 5. Ходьба с переходом на бег «змейкой» между предметами; 6. Бег с переходом на ускорение по звуковому сигналу; 7. Бег лицом вперед с переходом на бег спиной вперед; 8. Эстафета с бегом приставными и скрестными шагами; 9. Бег различными способами с изменением направления и способа передвижения по звуковому сигналу. В ходе игры футболисты, стремясь изменить направление передвижения, используют различные остановки, повороты, прыжки с места или разбега толчком одной или двух ног. Обучение остановкам рекомендуется начать со способа шагом, а затем прыжком. Повороты целесообразно изучать сначала на месте, затем в движении (все время, убыстряя темп). При этом главное внимание уделяется правильному положению ног и центра тяжести тела.

Упражнения, направленные на формирование у обучающихся правильных навыков выполнения данных приемов:

1. После медленного бега остановка шагом, то же, после бега в среднем темпе;
2. После ускорения остановка шагом, после бега приставными или скрестными шагами остановка шагом;
3. После ускорения остановка прыжком; бег в среднем темпе, поворот на 90 градусов и остановка шагом; после ускорения выполнить поворот на 90 градусов и вновь ускорение;
4. Бег приставными или скрестными шагами, поворот на 180 градусов с последующим ускорением;
5. Ходьба, поворот на 360 градусов, ускорение, бег, поворот на 360 градусов и ускорение; прыжки на двух ногах на месте (выполнять, не сгибая ног в коленях и отталкиваясь только стопой);
6. Многократные прыжки с одной ноги на другую;
7. Многократные прыжки на двух ногах через футбольные или набивные мячи;
8. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом в разные стороны (на 90, 180 и 360 градусов);
9. Прыжки с разбега толчком одной или двух ног с доставанием головой подвешенного мяча.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

Для футболистов, прежде всего, характерна игра с мячом. Составными частями техники владения мячом являются удары по мячу ногами и головой, остановки мяча, ведение его, вбрасывание и техника игры вратаря. Следует обучать всему многообразию приемов с учетом их сложности. Сначала обучающиеся знакомятся с простейшими ударами и остановками мяча ногами, на которых в дальнейшем и строится обучение всему многообразию технических приемов. Освоив основные виды ударов и остановок,

обучающиеся уже могут участвовать в некоторых игровых упражнениях, играть в мини-футбол. Далее изучаются способы ведения мяча, финты, удары по мячу головой, вбрасывание и отбор мяча.

ОБУЧЕНИЕ УДАРАМ ПО МЯЧУ НОГАМИ

Удары по мячу ногами составляют основу техники игры в мини-футбол. По способу выполнения они подразделяются на удары внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком и пяткой. Начинается обучение с наиболее простого удара - внутренней стороной стопы, затем переходят к ударам серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой. Однако такая последовательность вовсе не означает, что сначала разучивается лишь один вид удара, затем следующий и т.д. Тренер-преподаватель с самого начала показывает обучающимся основные виды ударов с указанной выше последовательностью, после чего приступает к постепенному обучению каждому из них. Освоение приема следует начинать с выполнения его сильнейшей ногой. После этого, как правило, легче перейти к выполнению слабейшей ногой. Методическая последовательность разучивания каждого вида ударов: 1. Удары по неподвижному мячу с места (при этом в первую очередь внимание уделяется правильному подходу к мячу и правильной постановке опорной и бьющей ноги в момент удара); 2. Удары по неподвижному мячу с шага; удары по неподвижному мячу с разбега; 3. Удары по катящему мячу с разбега; удары по летящему мячу с места и разбега. При разучивании ударов необходимо учитывать и такой принцип: сначала уделяется основное внимание технике выполнения приема, затем ставится задача работать на точность, а после этого над силой ударов.

Удары по неподвижному мячу

Удар серединой подъема разбег выполняют по направлению к цели. Опорную ногу, слегка согнутую в коленном суставе, ставят на осевой линии, на 5-10см сбоку от мяча, центр тяжести, перенося на опорную ногу. Бьющая нога делает энергичный замах назад. В момент удара нога представляет собой единый рычаг, с жестко закрепленным коленным и голеностопным суставами. Носок оттянут. Туловище наклонено вперед. Удар наносят в среднюю часть мяча. После удара бьющая нога продолжает движение в направлении к цели. Серединой подъема выполняют удары по воротам, средние и длинные передачи, подают угловые. **Удар внутренней частью подъема**

Разбег выполняют под углом 45-30 градусов по направлению к цели. Опорную ногу, слегка согнутую в коленном суставе, ставят сзади осевой линии, сбоку от мяча на 20-25см. Центр тяжести переносят на опорную ногу. Бьющую ногу, согнутую в коленном суставе, отводят назад - наружу. При резком движении вперед, она жестко закреплена в коленном и голеностопном суставах. В момент удара нога представляет собой единый рычаг. Носок оттянут вниз - наружу, туловище наклонено вперед. Удар наносят по средней части мяча. После удара бьющая нога продолжает движение в направлении к цели. Внутренней частью подъема выполняют удары при передачах мяча с фланга,

при свободных, штрафных и угловых ударах. В зависимости от игровой обстановки мяч можно посылать верхом или низом. Удар внутренней стороной стопы Разбег выполняют по направлению к цели или под небольшим углом. Опорную ногу, несколько согнутую в коленном суставе, ставят сзади от осевой линии, сбоку от мяча на 10 - 14см. На нее переносят центр тяжести. Бьющая нога делает резкое движение вперед, во время которого стопу разворачивают наружу - она движется параллельно земле. В момент удара нога жестко закреплена в коленном и голеностопном суставах. Удар наносят по средней части мяча. После удара бьющая нога продолжает движение в направлении к цели. Удар внутренней стороной стопы широко применяют при передачах мяча по земле и по воздуху, используя как завершающий удар для взятия ворот при прострелах с флангов. Удар носком Разбег выполняют по направлению к цели. Опорную ногу, слегка согнутую в коленном суставе ставят сзади и сбоку от мяча на 5 - 10см; на нее переносят центр тяжести. Бьющая нога делает замах. В момент удара, нога, представляет единый рычаг с жестко закрепленным коленным и голеностопным суставами. Носок бьющей ноги приподнят кверху и составляет угол 20 - 30 градусов. Туловище немного откинута назад. Удар наносят по средней части мяча или чуть выше. После удара бьющая нога продолжает движение по направлению к цели. Носком выбивают мяч от ворот, когда необходимо направить его подальше (особенно при дожде, на размокшем грунте и т.п.), в сложных ситуациях, когда до мяча трудно дотянуться или при большом скоплении игроков. Удар не требует длительной подготовки и может успешно использоваться как для взятия ворот, так и для отбора мяча. Удар пяткой Разбег выполняют по направлению от цели. Опорную ногу ставят впереди осевой линии, сбоку от мяча на 5 - 10см; на нее переносят центр тяжести. Бьющая нога делает мах вперед. Удар наносят по нижней части мяча. После удара бьющая нога продолжает движение в направлении к цели. Удар пяткой применяют при выполнении передачи мяча назад под удар партнеру или для продолжения развития атаки. Удар лобной частью головы без прыжка Ноги, слегка согнутые в коленных суставах, расставлены на ширину плеч: одна впереди, другая сзади. Туловище перед ударом отклоняют назад, центр тяжести переносят на стоящую сзади ногу. Удар наносят резким движением, начинающимся с переноса центра тяжести на стоящую впереди ногу. Движение туловища вперед заканчивается ударом по средней части мяча или немного выше. В момент удара глаза не закрывают, смотрят на мяч. После удара туловище продолжает движение по направлению к цели. Ударом лобной частью головы завершают атаки при передачах мяча с флангов, отбивают мяч от ворот, подыгрывают его партнеру. **ОСТАНОВКИ МЯЧА** В технике остановок мяча выделяется три фазы: • подход к мячу; • постановка опорной ноги; • движение останавливающей ноги. В соответствии с этим делением рассмотрим различные способы остановок мяча.

Остановка катящегося и прыгающего мяча подошвой

Подход к мячу, последние 2-3 шага перед выбранным для постановки опорной ноги местом, выполняют на слегка согнутых ногах. Опорную ногу, согнутую в коленном суставе, ставят параллельно катящемуся или

прыгающему мячу, впереди предполагаемого места остановки на 25 - 30см. На нее переносят центр тяжести. Останавливающая нога, расслабленная в коленном и голеностопном суставах, встречает мяч стопой, поднятой кверху. При этом угол между стопой и голенью составляет примерно 90 градусов. После остановки мяча выполняют ведение в левую или правую сторону. Остановка мяча подошвой является одним из наиболее надежных приемов техники и позволяет взять мяч под контроль в тех случаях, когда трудно выполнить передачу с ходу или когда игровая ситуация требует применения именно этого приема: например когда мяч сильно скачет, особенно на неровном поле. Остановка катящегося и прыгающего мяча внутренней стороной стопы. Подход к мячу и постановка опорной ноги аналогичны остановке мяча подошвой. Останавливающая нога делает движение навстречу мячу. Носок стопы разворачивают наружу примерно на 90 градусов. Встретив мяч, нога выполняет уступающее движение, гася скорость движения мяча. При этом она расслаблена в коленном и голеностопном суставах. После остановки мячу следует придать движение в левую или правую сторону. Остановка мяча внешней стороной стопы. Она аналогична остановке мяча внутренней стороной стопы. Различие заключается в том, что останавливающая нога, встретив мяч, накрывает его внешней стороной стопы, выполняя движение более скрытно. Остановка мяча бедром. Ее выполняют в следующей последовательности: выбрав точку приема мяча, футболист выносит бедро с таким расчетом, чтобы опускающийся мяч падал на среднюю часть бедра и угол между мячом и бедром составил 90 градусов. В момент соприкосновения мяча со средней частью бедра делают уступающее движение вниз - назад. Бедром останавливают мячи, опускающиеся с различной траекторией. Остановка мяча грудью. Ее выполняют также на основе уступающего движения в следующей последовательности: первая фаза - футболист располагается лицом к мячу, ноги на ширине небольшого шага, грудь подана вперед, руки слегка согнуты и опущены; вторая фаза - при приближении мяча туловище отводит назад, плечи и руки выдвигает вперед; третья фаза - центр тяжести переносит на ногу, стоящую впереди, мяч опускает вниз. Грудью останавливают мячи, летящие на ее уровне или опускающиеся с различной траекторией. Остановки мяча внешней стороной стопы, грудью и бедром являются сложными по координации движениями, и их освоение требует определенной подготовки.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Ведение мяча имеет свои особенности: удар-толчок наносят в нижнюю часть мяча, чтобы придать ему некоторое обратное вращение и лучше контролировать мяч. Выполняют его несильными ударами. Ведение мяча применяют при приближении к воротам противника с целью передачи мяча партнеру или завершающего удара по воротам и часто сочетают с обманными движениями (финтами). Ведя мяч, не следует отпускать его от себя дальше, чем на метр. Только в отдельных случаях, когда поблизости нет противника и необходимо быстро преодолеть свободное пространство, можно посылать мяч вперед на 3-4метра. Обманные движения (финты). Наиболее доступными для обучающихся являются финты на удар, остановку мяча подошвой, на уход с

изменением направления движения. В технике выполнения обманных движений можно выделить две основные фазы: • ложное движение; • истинное движение. Обманное движение на удар Ложное движение - резкий энергичный замах над мячом (сильной ногой) заканчивается тем, что бьющую ногу переносят за мяч или наступают на него. Истинное движение - толчок мяча в сторону, противоположную замаху, с последующим рывком. Обманное движение на остановку мяча подошвой Ложное движение - имитация остановки мяча подошвой во время ведения заканчивается постановкой ноги вперед и сбоку от мяча на 20-30 см. Истинное движение - подхват мяча останавливающей ногой с последующим рывком и изменением или без изменения направления ведения мяча. Обманные движения на уход с изменением направления Ложное движение - при приближении соперника ведение мяча выполняют на относительно небольшой скорости. Истинное движение - в момент приближения соперника игрок, ведущий мяч, откидывает его в сторону и, резко изменив направление движения, быстро уходит от преследования. Обманные движения (финты) применяют для обводки противника. Они позволяют команде создать численное преимущество, затрудняют действия соперников, придают игре зрелищный интерес. Однако, следует помнить, что игрок, потерявший мяч при обводке противника, должен сразу же вступить с ним в единоборство или быстро возвратиться назад на помощь своим товарищам.

ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА

Вбрасывание мяча также делят на две фазы: замах и бросок. Вбрасывание из положения ноги вместе или ноги врозь Мяч держат кистями рук, согнутых в локтях. Заносят руки за голову, туловище отводят назад и прогибаются в пояснице. Ноги сгибают в коленных суставах. Энергичное разгибание ног, туловища и рук заканчивается броском мяча. При этом ноги не должны отрываться от земли. Вбрасывание из положения одна нога впереди, другая сзади Первая фаза здесь аналогична фазе броска из положения ноги врозь или вместе, но отличается тем, что центр тяжести переносят на стоящую сзади ногу. Бросок мяча заканчивают переносом центра тяжести на стоящую впереди ногу. Движение выполняют слитно: начинается оно с ног и заканчивается кистями рук. Вбрасывание мяча применяют при выходе мяча за боковую линию поля. При умелом выполнении этот прием позволяет точно передать мяч партнеру, начать атаку на ворота противника.

ОТБОР МЯЧА

Современный мини-футбол требует и от защитников, и от нападающих умение отобрать мяч у противника. При потере мяча надо сразу же создать сопернику помехи, не дать ему возможности свободно распорядиться мячом. Если мяч контролирует команда соперников, надо выбирать наиболее удобные моменты для его отбора: при приеме мяча, при ведении его игроком с опущенной головой, при неточных передачах и т.п. Решающее значение для отбора мяча имеют выбор позиции и быстрота реагирования на игровую ситуацию. В технике отбора мяча выделяют три основные фазы: • подход к мячу; • постановку опорной ноги; • нанесение удара по мячу. Отбор мяча

выбиванием Этот прием не имеет существенного отличия от техники выполнения изученных ударов, разве что удары чаще наносят носком и внутренней стороной стопы. Отбор выпадам Подход к мячу выполняют навстречу движущемуся мячу. Опорную ногу сгибают в коленном суставе; ее стопа направлена параллельно встречному движению мяча. Бьющей ногой делают энергичный выпад вперед, носок стопы приподнят и образует угол с поверхностью земли (пола) примерно 45 градусов. При накрывании мяча стопой центр тяжести переносят с опорной ноги на бьющую. Отбор мяча выпадам применяют в момент атаки соперника, выполняющего ведение или обманное движение. При этом следует помнить, что, согласно правилам, стопа должна накрыть мяч, а не ногу соперника. Отбор подкатом Подход к мячу можно выполнять навстречу, сбоку или сзади. Опорную ногу

30

сильно сгибают в коленном суставе, ставят на пятку. Центр тяжести переносят на опорную ногу. Игрок выполняет присед, а затем падение, страхуя себя при приземлении. Бьющей ногой делают энергичный мах вперед и выбивают мяч. Удар наносят в среднюю часть мяча или несколько ниже. Отбор мяча подкатом применяют в ситуациях, когда соперник уходит и у него нельзя отнять мяч другими способами. Выполнив подкат, игрок должен быстро подняться и занять игровую позицию.

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Основная стойка Вратарю, прежде чем приступить к тренировке в воротах, необходимо освоить основную стойку и научиться передвигаться в воротах. В стойке ноги расположены на ширине плеч, немного согнуты в коленных суставах, руки согнуты в локтях до уровня пояса, ладони повернуты внутрь, пальцы слегка согнуты. Плечи наклонены вперед. Вдоль линии ворот в ту или другую сторону вратарь передвигается приставными или скрестными шагами. Проанализируем технику игры вратаря в двух фазах: • подготовка к приему мяча; • прием мяча. Ловля катящихся мячей без падения при подготовке к приему мяча вратарь располагается на одной линии с катящимся мячом. Если тот катится в стороне, вратарь перемещается приставными или скрестными шагами и встает на пути его движения. При приеме мяча вратарь наклоняется вперед, слегка сгибая ноги в коленях, руки опускает, раскрывает ладони и обращает их навстречу мячу. Встретив мяч, быстро сгибает руки в локтях и поднимает мяч к животу. При этом выпрямляется и принимает основную стойку. Ловля летящих мячей без падения Подготовка к приему летящего мяча аналогична подготовке к приему мяча катящегося. При приеме летящего на уровне живота мяча вратарь слегка наклоняет туловище, вытягивает руки навстречу мячу ладонями вперед - вниз. В момент соприкосновения мяча с ладонями мягким уступающим движением подтягивает его к животу. Ловля летящих мячей на уровне груди отличается от ловли на уровне живота тем, что вратарь вытягивает руку навстречу мячу ладонями вперед-вверх. Пальцы ладоней слегка согнуты. Встретив мяч, он сгибает руки в локтях и подтягивает его к туловищу. При этом туловище немного отклоняют назад. Ловля мячей, летящих на уровне головы и выше

Вратарь поднимает руки вверх - вперед. Мяч принимает раскрытыми полусогнутыми пальцами, после чего также подтягивает его к туловищу. Мячи, летящие выше уровня головы с большой силой, а также падающие с высоты, лучше отбивать кулаками. Руки сжать в кулаки, подтянуть к груди, а затем резким движением вперед-вверх выбросить навстречу мячу. В момент удара по мячу кулаки соединены вместе, руки жестко закреплены в локтевых суставах. Эти же технические приемы можно выполнять и в прыжке. Однако это трудно, и обучать вратарей ловле и отбиванию мячей в прыжке на первом году не рекомендуется. Ловля катящихся и летящих низом мячей с падением

Подготовка к приему: принимают основную стойку, определяют направление движения мяча. Переносят центр тяжести на ту ногу, в сторону которой должно произойти падение. Принимают мяч в быстром броске с падением перекатом: вначале земли касаются ноги, затем туловище и руки. Задержав руками мяч, подтягивают его к груди. Если вратарь не может или не успевает перекрыть путь мячу, лучше отбивать его вдоль линии или за линию ворот. Броски мяча для введения мяча в игру применяют броски мяча одной и двумя руками. Бросок мяча одной рукой осуществляют сверху и снизу. Бросок мяча сверху выполняют из стойки ноги в шаге; мяч находится на ладони, поддерживаемый расставленными и полусогнутыми пальцами. Последовательность движения: руку с мячом сгибают в локтевом суставе, отводят через сторону назад и поднимают до уровня головы. Туловище несколько наклоняют и поворачивают в сторону замаха. Вес тела переносят на стоящую сзади и слегка согнутую ногу. Бросковое движение начинается с выпрямления ноги и поворота туловища, затем следует активное разгибание руки и движение ее в сторону броска, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки. Бросок мяча снизу выполняют из стойки на согнутых ногах в шаге, мяч удерживают кистью опущенной руки. Последовательность движения: руку для замаха отводят назад, вес тела переносят на стоящую впереди ногу. Рука с мячом движется вперед энергично, параллельно земле. Мяч скатывается с кисти по направлению к цели. Бросок двумя руками выполняют сверху, из-за головы, преимущественно из стойки в шаге (на месте). По структуре он схож с вбрасыванием мяча из-за боковой линии. Бросок двумя руками более доступен мальчикам младшего школьного возраста на первом году обучения, чем бросок одной рукой. В ходе игры вратарю приходится падать в ноги прорвавшемуся сопернику. В таких случаях большое значение имеют выбор момента выхода из ворот и быстрота реакции. Выполняя падение, вратарю ни на мгновение нельзя закрывать глаза. Он должен видеть мяч до тех пор, пока не накроет его и не подтянет к себе. В случае проигрыша поединка вратарь обязан быстро подняться и действовать согласно игровой обстановке.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТАКТИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ

Комбинация - это действия двух или нескольких игроков, решающих определенную тактическую задачу. Качество комбинаций зависит от уровня физической и технической подготовленности занимающихся, умения тактически

правильно мыслить и сыгранности игроков. Комбинации осуществляются в игровых эпизодах, когда команда владеет мячом, и при розыгрышах стандартных положений (при введении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, а также при угловом, штрафном, свободном ударах и при вбрасывании мяча из-за боковой линии). В игре комбинации могут иметь место, как при обороне своих ворот, так и при атаке ворот соперников. Комбинации при обороне преследуют цель отражения атаки соперника с последующим переходом в наступление. Основой всякой наступательной комбинации является быстрота и неожиданность перемещений игроков, и выполнение быстрых и точных передач. «Стенка» - это комбинация, состоящая из передач мяча в одно касание между двумя или несколькими игроками. Эта комбинация запутывает соперника - в этом её главное достоинство. Игра в «стенку» требует от игроков осмысленных и умелых действий. Суть её в следующем: игрок, на пути которого находится соперник, отдаёт мяч в сторону партнёру, выполняющему роль стенки. Быстро переместившись на свободное место, он получает от партнёра ответную передачу в одно касание. Передача делается в одно касание с таким расчётом, чтобы игрок мог овладеть мячом, не теряя скорости бега. Обучение комбинации «стенка 2» следует начинать с выполнения юными футболистами упражнений с пассивным сопротивлением соперников. По мере освоения упражнения вводится соперник, который всё более активно противодействует выполнению комбинации. В дальнейшем, когда обучающиеся научились выполнять комбинацию в игровых упражнениях и играх, следует приступить к разучиванию её более сложных вариантов («стенка третьему», «двойная стенка»). «Треугольник» - комбинация, основанная на передаче мяча между тремя игроками. Она выполняется без смены мест, со сменой мест игроками и с отвлекающими действиями. Комбинации при розыгрыше начального удара преследуют цель организации острой атаки ворот соперников. При этом очень эффективны передачи мяча в свободную зону. Комбинации при розыгрыше удара от ворот осуществляются так: вратарь выбивает мяч одному из открывшихся или же. Правильно оценив обстановку, неожиданно для соперников посылает мяч в сторону. Свободному защитнику, а сам устремляется к нему. Партнёр возвращает ему мяч, а вратарь вбрасывает или выбивает его в поле. Комбинации при розыгрыше штрафного и свободного ударов При выполнении штрафного удара вблизи ворот соперников игроки должны стремиться, как можно быстрее, нанести прицельный удар по воротам. Быстрыми перемещениями на свободное место партнёры должны создать бьющему игроку возможность выбора лучшего варианта для нанесения удара или розыгрыша мяча. При выполнении свободного удара вблизи ворот соперников следует стремиться вывести одного из партнёров на выгодную позицию для нанесения прицельного удара. Цель комбинаций при розыгрыше штрафного и свободного ударов на значительном расстоянии от ворот противоположной команды - передвижение вперёд посредством коротких передач. При выполнении упомянутых ударов вблизи своих ворот рекомендуется отдать мяч вратарю, отдать его вперёд или на фланг открывающемуся партнёру. В то же время не следует делать поперечных

передач, так как их легко может перехватить соперник. Комбинации при розыгрыше углового удара могут выполняться с помощью навесных или пристрельных передач в штрафную площадь, а также с помощью розыгрыша мяча с рядом стоящим партнёром. И тот, и другой способы имеют многочисленные варианты. Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии основаны на точном и дальнем броске мяча и согласованных действиях партнёров. Цель таких комбинаций - сохранение мяча или организация острой атаки ворот противоположной команды.

ОБУЧЕНИЕ КОМАНДНЫМ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ.

Командные тактические действия - это определённая система ведения игры командой с конкретными игровыми функциями игроков, располагающимися на поле в заранее установленном порядке. К обучению командным тактическим действиям следует переходить по мере овладения ими необходимым кругом технических приёмов, приобретения определённых теоретических знаний и освоения простейших взаимодействий между двумя и более игроками. На первых учебных играх тренер-преподаватель ставит перед обучающимися задачу играть на определённых местах, не увлекаться игрой с мячом. Основой для определения места в команде является оценка тренером склонностей и возможностей каждого обучающегося. По мере овладения обучающимися задачей научиться играть на определённых местах следует перейти к разучиванию командных тактических действий в отдельных звеньях и линиях, тактики отдельных моментов игры и тактических комбинаций. Для овладения данным учебным материалом на учебно-тренировочных занятиях рекомендуется широко использовать игровые упражнения, с помощью которых можно развить определённые тактические качества, отработать взаимопонимание и взаимосвязь между игроками. Количество участников и размеры площадки в таких игровых упражнениях может быть различными варьироваться преподавателем в зависимости от поставленной тактической задачи и степени подготовленности занимающихся. Командные тактические действия в нападении осуществляются с помощью двух методов - быстрого прорыва и позиционного нападения. Быстрый прорыв начинается после успешного отражения атаки противоположной команды, когда игроки последней не успели организовать свою оборону. Осуществляется быстрый прорыв за счёт длинной передачи мяча нападающему, находящемуся в непосредственной близости к штрафной площади или за счёт 2-3 передач в одно касание. Успешным может быть быстрый прорыв и через выдвинутых защитников после того, как захлебнулась упорная и настойчивая атака соперников. Быстрый прорыв может готовиться и заблаговременно. Позиционное нападение осуществляется в виде медленного розыгрыша мяча и продвижения вперёд с целью выявления слабых мест в обороне соперников и создания предпосылок для последующего быстрого вывода нападающих на ударную позицию. При позиционном нападении чаще всего используются перемещения игроков поперёк поля, смена мест, игра «в стенку», скрещивание и индивидуальное обыгрывание защитников. Командные тактические действия в защите организуются с учётом выбранной командой тактической системы

игры. В современном мини-футболе применяются различные методы организации оборонительных действий: личная, зонная и комбинированная защита. Личная защита - это действия игрока против определённого соперника, который постоянно мешает ему принимать мяч, вести его в сторону ворот, выполнять передачи мяча партнёрам и наносить удары по воротам. Метод личной защиты может применяться или только в штрафной площади, или на своей половине поля, или же по всему полю. Ответственность каждого игрока за своего подопечного, рациональная расстановка сил в команде - основные достоинства этого метода. К недостаткам следует отнести сложность организации взаимостраховки, возможность осложнения ситуации из-за освобождения опасной зоны перед воротами. Наиболее эффективен этот метод в игре против сильных игроков команды соперников. Зонная защита заключается в охране игроками определённой зоны перед воротами, т. е. В ответственности каждого игрока за действия любого соперника, появившегося в его зоне. Достоинство данного метода в том, что за счёт создания численного преимущества перед соперниками на главном направлении их атаки и лучшего взаимодействия игроков обеспечивается более плотная оборона непосредственно перед воротами и создаются благоприятные условия для перехода от обороны к атаке ворот противоположной команды. Недостатком же зонной защиты считается тот факт, что у соперников имеется реальная возможность организовать численное превосходство в одной из зон с одновременным уходом футболистов из других зон. Комбинированная защита - это сочетание в действиях игроков личного и зонного метода, что заключается в переключении от игры «игрок против игрока» на игру в зоне, и наоборот. В практике современного футбола указанный метод нашёл наибольшее распространение, так как он отличается наибольшей надёжностью и значительно затрудняет действия соперников.

ТАКТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ ИГРЫ

Тактические системы игры - это организация командных действий, заключающихся в планомерном размещении игроков на поле в соответствии с их игровыми функциями и индивидуальными особенностями. Мини-футбол — игра коллективная. Поэтому каждый футболист должен уметь подчинять свои индивидуальные действия коллективной и командной тактике. Тактика определяет способ и манеру ведения игры команды и конкретные обязанности отдельных игроков или группы игроков. Отсутствие правила «вне игры», ограниченность игрового поля, возможность в спортивных залах и хоккейных «коробках» играть от стены (борта) вносят в тактику мини-футбола немало специфических штрихов. Вот почему каждый юный футболист, увлекающийся этой игрой, должен иметь представление и о различных системах мини-футбола, основных принципах игры в защите и в нападении, об обязанностях игроков задней и передней линий.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м. со старта (не более 6,6 с.)	Бег на 30 м. со старта (не более 6,9 с.)
	Бег на 60 м. со старта (не более 11,8 с.)	Бег на 60 м. со старта (не более 12,0 с.)
	Челночный бег 3x10 м. (не более 9,3 с.)	Челночный бег 3x10 м. (не более 9,5 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см.)
	Тройной прыжок (не менее 360 см.)	Тройной прыжок (не менее 300 см.)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 12 см.)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 10 см.)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; игровой.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая.

Технологии: игровая

Формы организации учебного занятия: практическое занятие.

методическое обеспечение: оценочные материалы

дидактическое обеспечение: задания.

Алгоритм учебного занятия: организационный этап, теоретическая часть, практическая часть.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешного сдвоения программы необходимы следующие условия:

Спортивный зал соответствующий требованиям санитарных норм и правил.

Материально-технические условия:

Перечень оборудования, инструментов и материал:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	10
3	Фишки для разметки футбольного поля	штук	6

4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки			
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	1
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг.	комплект	3
9	Сетка для переноски мячей	штук	2

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Алексеев, С.В. Анализ техники футбола с учетом общего и частного в ее содержании [Текст] / С.В. Алексеев, Г.Л. Драндров, Д.Ш. Садетдинов // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта: межвузов, сб. науч. ст. - М.; Чебоксары: Академия педагогических и социальных наук; Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, 2004. - С. 13-19.

2. Годик М.А., Черепанов П.П., Галеев Р.З. Комплексная оценка атакующих действий как метод контроля соревновательной и тренировочной деятельности в футболе: Методические рекомендации. - М., 1984. - 44 с.

3. Физическая культура. Ю.И. Евсеев, Ростов-на-Дону «Феникс», 2008

4. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры, Матвеев Л.П. Издательство: «Издательство «Советский Спорт» 2010

Дополнительная литература:

1. Психология победы в спорте. М.В. Китаева, Ростов-на-Дону «Феникс», 2006

2. Справочник работника физической культуры и спорта. А.В.Царик, Москва, Советский спорт 2003

Интернет ресурсы:

1. <http://futzzone.net/library/index.php?id=796>

2. <http://footballtrainer.ru/tactics/252-31-obshhie-ponyatiya-i-klassifikaciya-taktiki.html>