

Г. И. Погадаев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ФУТБОЛ



ДЛЯ ВСЕХ

1-11

классы

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Москва
«Просвещение»
2024



УДК 373.3.016:796.332
ББК 74.267.5
П43

Погадаев, Григорий Иванович.

П43 Физическая культура. Футбол для всех : 1—11-е классы : методическое пособие / Г. И. Погадаев. — Москва : Просвещение, 2024. — 125 с.

ISBN 978-5-09-117781-7.

Методическое пособие подготовлено в соответствии с содержанием учебников «Физическая культура. Футбол для всех» для 1—4, 5—9 и 10—11 классов автора Г. И. Погадаева под редакцией Игоря Акинфеева.

В пособии представлены современные подходы к организации занятий по физической культуре, практические советы по подготовке, проведению и оценке этих занятий. Пособие разработано с учётом возрастных особенностей обучающихся младшего, среднего и старшего школьного возраста. Особенность пособия состоит в том, что в нём содержатся рекомендации по использованию на занятиях ресурсов спортивной игры № 1 «Футбол». Это будет способствовать повышению мотивации школьников к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Книга адресована преподавателям физической культуры, тренерам детских и юношеских команд, студентам педагогических вузов, учителям других учебных предметов, проводящим уроки физической культуры.

УДК 373.3.016:796.332
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-09-117781-7

© АО «Издательство «Просвещение»,
2024

© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение»,
2024

Все права защищены

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занимающихся футболом школьников делят на три группы: младшую (1—4 классы), среднюю (5—9 классы) и старшую (10—11 классы). Количество занимающихся в каждой группе определено уставом учебной организации, проводящей занятия. Занятия в младшей и средней группах проводят 2 раза в неделю по 2 ч, а в старшей группе — 2 раза в неделю по 3 ч.

Учебный материал распределяется с учётом возраста занимающихся и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

В каждой возрастной группе решаются определённые задачи:

в младшей группе:

- закаливание организма и укрепление здоровья;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- освоение процесса в соответствии с правилами футбола;
- участие в соревнованиях по футболу;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол;

в средней группе:

- укрепление здоровья и закаливание;
- совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием

скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;

- овладение основным арсеналом технических приёмов игры;
 - совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды;
 - определение игровых наклонностей футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);
 - участие в соревнованиях по футболу;
 - воспитание элементарных навыков судейства;
 - изучение начальных сведений о самоконтроле;
 - ознакомление с тактическими схемами ведения игры;
 - воспитание умения заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физической подготовке и индивидуальной технике владения мячом);
- в старшей группе:**
- укрепление здоровья;
 - совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
 - совершенствование в выполнении технических приёмов игры в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
 - совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры;
 - определение игрового места в составе команды;
 - приобретение опыта участия в соревнованиях;

- развитие волевых качеств;
- усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов;
- воспитание судейских и инструкторских навыков;
- совершенствование навыков самостоятельных занятий.

Изучение теоретического материала проходит в форме бесед в начале занятий (как часть комплексного занятия): в младшей и средней группах на беседу отводится 15—20 мин; в старшей группе длительность беседы может быть увеличена до 30 мин или возможно проведение отдельного теоретического занятия длительностью до 45 мин. Кроме того, теоретические сведения тренер сообщает занимающимся в процессе проведения практических занятий и рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

В каждое занятие необходимо включать упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала с целью его закрепления и совершенствования.

Занимающиеся футболом должны получить элементарные навыки судейства соревнований по футболу и навыки инструктора-общественника. Практические занятия по обучению судейству начинаются в средней возрастной группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусмотрены. Обучение судейству осуществляется во время проведения учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый занимающийся в старшей группе должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу. Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики — научить

правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Большинство практических занятий следует проводить на улице. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре.

На занятиях футболом значительное место отводится физической подготовке. Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических способностей, **специальная** — на развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цели специальной физической подготовки: достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости; улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх; повысить уровень его морально-волевых качеств.

В зависимости от возрастных особенностей занимающихся при планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитании определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется использовать игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

В процессе занятий, направленных на совершенствование техники и тактики игры, одновременно развиваются и физические способности занимающихся. В учебных играх и на соревнованиях по футболу совершенствуется техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка, необходимая футболисту.

Одна из задач всесторонней подготовки футболиста — формирование навыков техники владения мячом. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и её совершенствования. Обучая технике владения мячом, очень важно создать правильное зрительное представление изучаемого технического приёма.

Для успешного обучения техническим приёмам игры в футбол большое значение имеют соответствующие возрасту мячи. В занятиях с младшей и средней группами мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи.

Обучение технике игры в футбол — сложный и трудоёмкий процесс, поэтому на него программой отводится большая часть времени. Важно довести до сознания каждого футболиста, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, уважение к товарищам, высокая сознательность, прилежание, умение преодолевать трудности, а также другие морально-волевые качества.

Для наибольшей эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо использовать учебное оборудование: стойки для обводки, отражающие стенки, подвесные мячи, переносные мишени.

В воспитании футболистов очень важны чёткая организация занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль играет личный положительный пример тренера.

Данное методическое пособие, разработанное к учебникам «Физическая культура. Футбол для всех» для 1—4, 5—9 и 10—11 классов, поможет преподавателю грамотно организовать деятельность учащихся на занятиях и контролировать её результаты, правильно использовать различные средства обучения.

Представленные методические разработки носят рекомендательный характер и позволяют преподавателю проявить в полной мере свой творческий потенциал.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Распределение обучающихся по медицинским группам

Основными критериями для включения занимающихся в ту или иную медицинскую группу являются состояние их здоровья, физическое развитие, уровень общей физической подготовленности и тренированности. Для занятий физической культурой обучающихся распределяют по трём медицинским группам (основная, подготовительная и специальная).

В основную медицинскую группу включают занимающихся без отклонений в состоянии здоровья (или с несущественными отклонениями), с высоким и средним уровнем физической подготовки. В данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объёме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

В подготовительную медицинскую группу включают занимающихся с незначительными отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья, а также имеющих уровень физической подготовки не ниже среднего. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия в данной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. Но обучающиеся подготовительной медицинской группы нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовки.

В специальную медицинскую группу зачисляют обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Занятия в этой группе должны проводиться по специально разработанной программе. В специальной группе обучающихся нередко разделяют на физкультурные и лечебные подгруппы. Включение обучающихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).

Возможность перевода из одной медицинской группы в другую рассматривается совместно врачом и преподавателем при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

Показатели тренированности обучающихся

Как правило, обычные исследования в покое не могут показать существенные отклонения от нормы в деятельности сердца и сосудов. Для этого применяют **функциональные пробы сердечно-сосудистой системы**, которые являются одним из способов определения уровня тренированности обучающихся. Они помогают выявить приспособляемость организма к физическим нагрузкам, а также состояние мышцы сердца, кровеносных сосудов, вегетативной нервной системы.

В настоящее время для определения уровня тренированности используют различные функциональные пробы с разной дозированной нагрузкой (например, 20 приседаний, 60 подскоков, двух- или трёхминутный бег на месте). Все они должны отвечать следующим требованиям:

- нагрузка пробы должна соответствовать анатомо-физиологическим особенностям занимающихся;

- проба должна выявлять приспособляемость организма к физическим напряжениям;
- проба должна быть проста и пригодна в любых условиях деятельности преподавателя.

Таким требованиям отвечает **шестимоментная функциональная проба сердечно-сосудистой системы**. Эта проба предусматривает оценку результатов обследования обучающихся по следующим признакам:

- в процессе тренировочных занятий частота пульса в покое становится реже;
- под влиянием занятий физическими упражнениями разница между величинами пульса в положении стоя и лёжа постепенно уменьшается;
- чем тренированнее организм, тем меньше учащается пульс после физической нагрузки и тем меньше времени затрачивается на восстановление пульса.

Техника проведения шестимоментной функциональной пробы:

- после пятиминутного отдыха лёжа подсчитывают пульс в течение 1 мин;
- занимающийся спокойно поднимается и стоит 1 мин;
- после этого подсчитывают пульс в течение 1 мин;
- подсчитывают разницу между величинами пульса в положении стоя и лёжа и умножают эту цифру на 10;
- занимающийся делает 20 глубоких приседаний в течение 40 с: приседая, энергично поднимает руки вперёд, а при выпрямлении ног (вставании) опускает их вниз;
- после этого вновь подсчитывают пульс в течение первой минуты; подсчитывают пульс в течение

второй минуты; подсчитывают пульс в течение третьей минуты после нагрузки.

Итоговую оценку уровня тренированности получают путём суммирования всех шести полученных результатов. Чем меньше суммарный показатель, тем выше уровень тренированности:

- у хорошо тренированных обучающихся показатель может колебаться в пределах от 300 до 350;
- у среднетренированных — от 350 до 400;
- у плохо тренированных — от 400 до 450;
- у нетренированных или имеющих отклонения в состоянии здоровья — более 450.

Большое значение имеет не только абсолютный суммарный показатель, но и его изменения под влиянием систематических занятий физическими упражнениями у одного и того же занимающегося. Для анализа изменений функциональную пробу проводят три раза в год (в начале октября, в конце декабря и в середине мая) или два раза в год (в начале октября и в конце мая). Уменьшение суммарного показателя будет свидетельствовать об улучшении состояния здоровья, а его увеличение — об ухудшении самочувствия и снижении уровня тренированности.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Формы проведения занятий

По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими формы занятий физическими упражнениями можно разделить на урочные и внеурочные.

Урочные занятия проводит учитель или тренер с постоянным составом обучающихся. К ним относятся:

- *уроки физической культуры*, проводимые в образовательных организациях;
- *спортивно-тренировочные занятия*, проводимые с целью совершенствования в избранном виде спорта.

Внеурочные занятия проводят специалисты или занимающиеся самостоятельно во время активного отдыха для восстановления и укрепления здоровья, сохранения и повышения работоспособности, совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств. Это:

- *малые формы занятий* (утренняя гигиеническая гимнастика, гимнастика до занятий, физкультминутки и физкультпаузы): используют для текущего (оперативного) управления физическим состоянием, они не решают задач тренировочного характера;
- *крупные формы занятий*: относительно продолжительные, направлены на решение задач рекреационного, оздоровительно-реабилитационного и тренировочного характера;
- *соревновательные формы занятий*: на них в соревновательной борьбе определяются победители, призёры, уровень физической, технической и моральной подготовленности участников (контрольные прикидки, отборочные соревнования, первенства и чемпионаты).

Большое значение имеет внеклассная и внешкольная работа.

Внеклассная работа содействует расширению и углублению учебной работы по физическому воспитанию и проводится в виде игр, прогулок, походов, экскурсий, занятий в кружке физической культуры, на сборах, в форме спортивных развлечений, соревнований, физкультурных выступлений и праздников. Внеклассную работу организуют на основе активности и самостоятельности детей.

Внешкольная работа способствует более широкому развитию различных форм занятий по физическому воспитанию, удовлетворяет повышенный интерес отдельных учащихся к занятиям играми, гимнастикой и в доступной форме спортом. Она охватывает массы учащихся различными видами здорового культурного отдыха в свободное от учебных занятий время, в осенние, зимние, весенние и летние каникулы.

Не менее важное значение имеют занятия различными физическими упражнениями дома, в семье. Это:

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- подвижные игры на свежем воздухе;
- летние и зимние спортивные развлечения (катание на велосипеде, на санках, лыжах, коньках, плавание и т. д.);
- выполнение домашних заданий по физической культуре.

Занятия физическими упражнениями проходят особенно успешно, если это находит поддержку со стороны родителей, которые приобретают необходимый инвентарь, спортивный костюм, соответствующую литературу, помогают в подборе физических упражнений, участвуют в оборудовании по месту жительства спортивных площадок для детей, организуют кружки, секции, команды.

Планирование и контроль

Планирование физкультурно-спортивных занятий — это разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, формы организации работы с конкретными занимающимися. По срокам различают следующие виды планирования:

- *перспективное*: разрабатывается на длительный срок (на несколько лет) с распределением программного материала по годам обучения;
- *текущее*: производится на определённые этапы работы (на учебный триместр, полугодие, четверть);
- *оперативное*: осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

Контроль представляет собой систему мероприятий, обеспечивающих проверку достижения запланированных показателей для оценки эффективности применяемых во время занятий средств, методов и нагрузок. На основе анализа полученных в ходе контроля результатов проверяется правильность подбора и форм занятий. Это даёт возможность при необходимости вносить определённые коррективы в работу. Обычно используют пять видов контроля, каждый из которых имеет своё функциональное назначение:

- *предварительный контроль*: проводится в начале учебного года; предназначен для изучения занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения их готовности к предстоящим занятиям (к выполнению учебной программы); результаты контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения;
- *оперативный контроль*: предназначен для определения достигнутого тренировочного эффекта в рамках одного урока (учебного занятия),

для правильного чередования нагрузки и отдыха; полученные данные позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятия и разумно чередовать её с отдыхом;

- *текущий контроль*: проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия; таким образом определяют время восстановления работоспособности после разных по величине и направленности физических нагрузок на занятиях;
- *этапный контроль*: необходим для сбора информации о суммарном тренировочном эффекте, полученном в течение одного триместра или учебной четверти; с его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств и методов дозирования физических нагрузок;
- *итоговый контроль*: проводится в конце учебного года для определения качества выполнения годового плана-графика и поставленных задач, выявления и устранения недостатков; полученные данные (состояние здоровья занимающихся, качество выполнения установленных требований, уровень показанных спортивных результатов) являются основой для последующего планирования.

Основы занятий физической культурой

Основной формой организации учебно-воспитательной работы в школе является **урок**. Урок физической культуры — обязательная для всех обучающихся форма занятий.

Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности:

- они проводятся в зале, на площадке, где обучающиеся менее ограничены в движениях, чем в классе, за рабочим столом;

- обучающиеся занимаются в спортивных костюмах и обуви, находятся в иных температурных условиях;
- во время урока неоднократно меняются взаимодействия обучающихся.

Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм обучающихся, что обязывает преподавателя осуществлять индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Высокий организационный и методический уровень уроков физической культуры способствует пробуждению у обучающихся интереса к занятиям спортом.

Требования к проведению занятий

Занятие физической культурой должно отвечать следующим требованиям:

- носить воспитывающий характер;
- быть методически правильно построенным;
- содержать определённые общие задачи, выполнение которых обеспечивается всем процессом обучения, серией занятий, и частные, выполняемые в течение одного, отдельно взятого занятия;
- продолжать последовательно предыдущие занятия и в то же время иметь свою целостность и законченность;
- одновременно в процессе занятия необходимо предусматривать задачи и содержание следующего занятия;
- учитывать состав учащихся, их возраст, пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- содержать упражнения и игры, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья;

- правильно сочетаться с другими уроками в расписании учебного дня;
- быть интересным для учащихся, побуждать их к активной деятельности.

Структура организации и проведения занятий

Построение урока зависит от поставленных задач, которые определяются последовательным изучением программного материала. Для выполнения этих задач преподаватель подбирает учебный материал и методические приёмы обучения; для каждого урока он составляет план, в содержание которого входит рациональный подбор упражнений, правильное расположение материала, определение возможной нагрузки и её правильное распределение на всём протяжении урока.

Часто урок физической культуры требует усиленной деятельности. К этой работе организм должен быть подготовлен. Постепенность и тренировка — основное физиологическое правило, следуя которому можно подготовить организм к решению трудных задач. Преподаватель должен запланировать материал так, чтобы занимающиеся проявляли значительные усилия не в начале урока, а в середине, после определённой подготовки. Выполнение основных педагогических задач чаще всего совпадает с самым большим напряжением и активностью занимающихся. Подведение обучающихся к решению основных задач урока требует и соответствующей организационной подготовки, создания у них необходимого настроения и желания приступить к выполнению наиболее трудных задач.

После сильного напряжения организма недопустим резкий переход в состояние покоя. Поэтому в построении урока должен быть отражён постепенный переход к состоянию покоя, организованное завершение занятий. Таким образом, в построении урока различают три части: вводную, основную и за-

ключительную. Деление урока на части относительно. Каждый урок — это единое целое, элементы которого находятся в тесной взаимосвязи.

Вводная часть. Необходимое условие полноценного проведения урока — хорошая организация учащихся. Подготовка к уроку начинается на перемене. По звонку на урок занимающиеся строятся. Всё это учитель разъясняет на первом уроке.

В начале урока лучше всего строиться по длинной стороне зала, на расстоянии 1 м от стены, спиной к окну, в шеренгу по росту. В таком строю обучающиеся и учитель хорошо видят друг друга. Кроме того, занимающиеся быстро запоминают свои места. Вначале они строятся под руководством преподавателя. После того как они научатся выполнять это самостоятельно, учитель поручает построение обучающимся (сначала тем, кто лучше его усвоил, затем дежурным по классу). После построения дежурный подаёт команды: «Равняйся!» и «Смирно!». После команды «Смирно!» преподаватель приветствует занимающихся.

Начиная с 3 класса, дежурные отдают рапорт преподавателю. С этого организационного момента начинается каждое занятие физической культурой. Затем учитель знакомит обучающихся с задачами урока и приступает к выполнению упражнений вводной части.

Вводную часть урока можно начинать с расчёта, поворотов на месте, ходьбы, упражнений, игр. Если занимающиеся пришли на урок в возбуждённом состоянии, лучше применить игры, которые отвлекают их от впечатлений, предшествовавших уроку физической культуры. Если обучающиеся пришли спокойными и сосредоточенными, с ними сразу можно изучать элементы строя и перестроения. Упражнения, которые необходимы для проведения вводной части, должны быть знакомы детям и обеспечивать разностороннее влияние на организм. Подводящие упражнения обычно проводят в конце вводной части урока.

Если занятие проводится на площадке в прохладную погоду, то во вводной части урока необходимо хорошо разогреть организм. Для этого увеличивают количество общеразвивающих упражнений, делают более быстрым темп их выполнения и затрачивают больше времени на вводную часть урока.

Основная часть. Между вводной и основной частями урока резкой границы нет. Упражнения основной части должны быть последовательным продолжением вводной. Общеразвивающие упражнения применяют здесь как для достижения умеренного физиологического эффекта, так и для подготовки к другим, основным видам упражнений.

Подвижные игры обычно включают в основную часть урока. Например, с учащимися 1—2 классов в течение урока чаще всего проводят две игры (при этом одна обязательно в основной части), с учащимися 3—4 классов, как правило, одну игру (в одной из частей урока). В основной части урока проводятся игры, требующие большой подвижности участников (с бегом, прыжками, лазаньем, метаниями). Часто игры становятся средством решения одной из конкретных задач основной части урока и занимают по времени всю основную часть.

Для разностороннего воздействия на учащихся и усвоения ими большего количества движений в основную часть урока включают от двух до четырёх видов физических упражнений. Например, для учеников 1—2 классов необходимо большое многообразие и частая смена движений, поэтому в основную часть лучше включать три-четыре вида упражнений, с учениками 3—4 классов проводят два-три вида упражнений, так как от них требуется более точное выполнение движений и они затрачивают больше времени на разучивание и усвоение.

Большое значение имеет правильное расположение практического материала в основной части урока. Вначале изучаются новый материал и упражнения, требующие наибольшего внимания и точности выполнения (упражнения на равновесие предше-

ствуют знакомым играм), затем — упражнения, связанные со значительной нагрузкой на организм, с соблюдением принципа постепенного нарастания нагрузки. Если в основную часть включены метание и игра с бегом, то вначале проводится метание, а потом игра. Совершенствование пройденного материала проводится после изучения нового. Упражнения, которые сильно повышают эмоциональное состояние обучающихся, проводятся в конце основной части урока. Это делается для того, чтобы повышенное эмоциональное состояние учащихся не отразилось на выполнении технически трудных движений. По большинству видов физических упражнений учитывается степень усвоения учащимися пройденного материала в основной части урока. Вначале осуществляется подготовка к выполнению упражнений, а затем проводится учёт.

Заключительная часть. Правильно проведённая основная часть урока вызывает у занимающихся нервное возбуждение, учащение дыхания и повышение частоты сердечных сокращений (пульса). Чтобы создать благоприятные условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в спокойное состояние. Снижение нагрузки, начавшееся в конце основной части, должно завершиться с окончанием урока. Постепенный переход к спокойному состоянию достигается путём применения простых построений, перестроений, ходьбы, дыхательных упражнений, спокойных игр. В конце урока преподаватель подводит итоги, указывает на положительные стороны и недостатки, делает замечания отдельным занимающимся и даёт задание на дом. Урок заканчивается организованным уходом обучающихся с места проведения занятия.

Типы занятий

Различают следующие типы уроков (занятий): вводные; ознакомления с новым материалом; сме-

шанные; учётные. Любой урок физической культуры должен соответствовать типовой структуре, но каждый из них имеет и свои особенности.

Вводный урок проводится в начале учебного года, а также перед прохождением новых разделов и тем программы. В начале вводного урока учитель проводит беседу: знакомит обучающихся с содержанием предстоящих уроков, с задачами, требованиями, обращает внимание занимающихся на необходимость активных действий, аккуратного отношения к использованию спортивного оборудования и инвентаря, на совместные дружные усилия всего класса. Беседа должна быть выразительной, эмоциональной, вызывать у обучающихся интерес. После беседы можно провести игру, так как игровая деятельность является отличной настройкой. Хорошо, когда инициатива в выборе, организации и проведении игры предоставляется обучающимся.

Урок ознакомления с новым материалом проводится вслед за вводным. Такой урок может быть единственным по каждому виду упражнений, так как в последующих уроках обязательно будет встречаться материал, знакомый детям по предыдущему уроку. Каждая часть такого урока содержит новые для детей упражнения.

Смешанные уроки проводятся чаще всего. В них сочетаются задачи ознакомления с новым материалом и совершенствования в выполнении пройденного. В основной части этих уроков новый материал следует давать в одном из видов упражнений и отводить на него достаточное количество времени. Остальной материал повторяется для достижения более точного выполнения упражнений. Как правило, новый материал требует от детей большей сосредоточенности и даётся в первой половине урока.

На **учётных уроках** преподаватель подводит итоги, проверяет и оценивает знания и умения обучающихся. Учётные уроки планируются заранее; ученики должны о них знать и систематически готовиться.

Методы обучения

Всё многообразие методов и методических приёмов преподаватель физической культуры применяет в различных сочетаниях, обеспечивая полноценный процесс физического воспитания обучающихся.

С помощью **рассказа** преподаватель знакомит занимающихся с новыми упражнениями, с новой игрой. Рассказ должен быть эмоциональным, выразительным, кратким и конкретным. Рассказ сочетают с объяснением. Новый материал сообщается в повествовательной, занимательной форме, что способствует лучшему его усвоению обучающимися и эффективному выполнению упражнений. Этот вид работы трудоёмкий, требует большой подготовки, но эффективный.

Объяснение — один из основных методов обучения, дающий представление об изучаемом упражнении и правильном выполнении движений. Объяснение должно быть доступным и соответствовать уровню развития обучающихся. Использование образных сравнений помогает лучшему выполнению упражнений. Во время объяснения занимающиеся знакомятся с такими понятиями, как «шеренга», «колонна», «стойки», «гимнастическая стенка», «гимнастическое бревно», «гимнастический мат». Объяснение должно быть эмоциональным, отточенным по форме, тихим или громким, настораживающим или ободряющим. Если изучается сложное упражнение, надо акцентировать внимание на главном.

Во время занятия преподаватель пользуется командами и распоряжениями. **Распоряжение** — это словесное указание, которое связано с выполнением упражнений и других действий обучающихся. Распоряжения применяют во всех классах. Например, в 1 классе распоряжение — необходимый этап подготовки занимающихся к выполнению команд: это указания о выполнении упражнений, о подготовке мест для занятий, спортивного инвентаря. Все распоряжения должны быть чёткими и ясными, отда-

вать их надо спокойно и авторитетно. **Команда** имеет определённую форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Каждая команда является сигналом к выполнению или прекращению действия. Выполнение команды иногда сопровождается подсчётом, регулирующим темп и ритм упражнения. В команде и подсчёте имеет большое значение интонация, при помощи которой выполнение может быть более выразительным, отрывистым или плавным, напряжённым или свободным. Команды должны быть едиными по форме, тогда и выполнение их будет строго определённым и одинаковым для всех учащихся. Хорошо поданная команда, уместно и правильно отданное распоряжение уже сами по себе оказывают большое организующее и дисциплинирующее влияние на учащихся.

Указания применяют при выполнении упражнений («Выше голову», «Спину держать прямее» и др.). Указания могут относиться к одному человеку, к группе или ко всем обучающимся. Указания должны быть краткими, точными, требовательными, побуждающими к действию. Своевременные, уместные указания помогут лучшему выполнению упражнений.

Показ упражнения должен проводиться с такого места, которое было бы хорошо видно всем занимающимся. Если преподаватель показывает упражнение перед разомкнутой колонной, впереди должны стоять обучающиеся меньшего роста; если во время движения обучающихся — он должен идти им навстречу; если в круге — стоять рядом с ними. Демонстрируя упражнения, преподаватель может стоять к обучающимся лицом, боком, спиной. Например, наклоны туловища или поднимание ног вперёд и назад лучше показывать, стоя боком к занимающимся. А упражнения с положением рук за головой, за спиной надо демонстрировать, стоя спиной к обучающимся. Показав упражнение, преподаватель делает его вместе с занимающимися, стоя к группе лицом,

и выполняет упражнение зеркальным способом (влево, если обучающиеся делают вправо).

Чтобы **совершенствовать** у занимающихся определённые навыки, необходимо многократно повторять изучаемые движения. Разучивание упражнений можно проводить в целом и по частям. Например, при обучении лазанью по канату вначале показывается упражнение в целом. После того как у занимающихся создаётся представление об этом упражнении, приступают к обучению ему по элементам. Такую последовательность применяют при обучении всем сложным движениям. При выполнении упражнений в целом не рекомендуется давать обучающимся сразу большое количество повторений, потому что частое повторение упражнения без необходимого изучения отдельных элементов может привести к образованию неправильного навыка, который будет трудно исправлять. Чтобы быстрее и лучше овладеть элементами сложного упражнения, вначале их надо выполнять в облегчённых условиях. Усложнять условия можно тогда, когда будет уверенно выполняться задание в облегчённых условиях. Совершенствовать умения и навыки можно в играх и соревнованиях.

Соревнование применяют как метод совершенствования после того, как образовался некоторый навык. Во время прохождения учебного материала преподаватель выявляет лучших занимающихся, лучшие группы или команды. Соревновательный метод пробуждает интерес, способствует повышению результатов, позволяет за короткий промежуток времени увеличить физиологическую нагрузку на организм. Данный метод требует правильного педагогического руководства, так как создаёт предпосылки для проявления эгоизма, зазнайства со стороны отдельных победителей. В условиях соревнования возникает большое нервное и физическое напряжение обучающихся, что может отрицательно сказаться на самочувствии детей, их поведении во взаимоотношениях друг с другом. Например, в 1—2 классах соревнова-

тельный метод следует ограничить играми, имеющими соревновательный характер; в 3—4 классах соревнования на уроках можно проводить по всем видам школьной программы (основное внимание занимающихся надо сосредоточить не на личных достижениях, а на лучших результатах группы, команды).

Общие и индивидуальные **ошибки** необходимо исправлять. Если ошибку допустила вся группа или большинство обучающихся, следует прекратить выполнение упражнений и обратить внимание занимающихся на совершённую ошибку. При этом объяснение надо сочетать с показом. Показ могут выполнять те, кто хорошо справился с упражнением, преподаватель объясняет технику выполнения. Если ошибки индивидуальные, то преподаватель, не прекращая работы класса, даёт необходимые указания конкретному занимающемуся. Если допущено несколько ошибок, то прежде всего исправляются главные, наиболее существенные, а затем второстепенные.

Беседу проводят в вопросно-ответной форме. Путём наводящих вопросов преподаватель выясняет степень усвоения материала (правила игры, выполнение упражнения), а также побуждает обучающихся к высказыванию. Беседа должна быть интересной, краткой, целенаправленной.

Задания на дом

Самостоятельная работа — необходимый вид деятельности учащихся. Задания на дом содействуют воспитанию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, положительно влияют на здоровье и физическое развитие, способствуют прочному усвоению пройденного материала.

Задания на дом могут быть **общими** и **индивидуальными** (с учётом особенностей каждого ученика). Примеры заданий на дом:

- уметь рассказать правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

- научиться отдавать рапорт;
- знать и уметь выполнять комплекс физкультурной минуты;
- знать правила какой-либо игры и уметь организовать её проведение;
- уметь жонглировать мячом, используя футбольные приёмы.

Задания должны быть безопасными, доступными, посильными и в меру трудными. Каждое задание преподаватель продумывает заранее и даёт его обучающимся во время проведения занятия: подробно разъясняет содержание и технику выполнения задания; указывает порядок и место выполнения (на спортивной площадке, дома). Необходимо требовать от занимающихся обязательного выполнения заданий, систематически проверять и оценивать их знания и умения. Только при этом условии задания на дом будут иметь смысл и способствовать успешной работе по физическому воспитанию.

Условия проведения занятий

Подбор упражнений, форма занимающихся, использование оборудования и инвентаря зависят от погодных условий и места проведения занятий.

Проведение занятий в закрытом помещении имеет свои особенности. Хорошо оборудованный спортивный зал, наличие необходимого инвентаря позволяют выполнить большую часть программы с достаточной нагрузкой. Но в зале не всегда есть возможность выполнить полностью намеченную программу. При планировании необходимо сочетать уроки в зале с занятиями на открытом воздухе.

На открытом воздухе в прохладные дни занятия проводят в более быстром темпе, чем в помещении. В занятие можно включать такие упражнения и игры, которые нельзя провести в закрытом помещении. При проведении занятий зимой обучающиеся должны быть тепло одеты, но вместе с тем одежда не

должна стеснять их движений. Занятия зимой отличаются и по своему построению: в начале, чтобы ученики не замерзли, даётся быстрая ходьба, пробежки и игры с бегом.

Необходимо следить за тем, чтобы спортивная форма была всегда чистой, опрятной и чтобы обучающиеся надевали её только на время занятий. Для переодевания в школе выделяются и оборудуются раздевалки для девочек и для мальчиков раздельно. Если такой возможности нет и дети вынуждены переодеваться в классной комнате, то надо установить определённый порядок для переодевания, складывания и хранения одежды и обуви, а также для построения учеников до и после урока. С учениками и их родителями проводятся беседы о том, чтобы дети приходили на занятия в спортивных костюмах в соответствии с погодой и видом деятельности.

Подготовка к проведению занятия

Хорошая подготовка — залог успешного проведения занятия. Подготовка начинается задолго до начала учебного года. Преподаватель знакомится с программным материалом; продумывает последовательность его изучения; планирует занятия в соответствии с конкретными условиями образовательной организации и климатическими особенностями региона; определяет конкретные задачи.

Сначала преподаватель подбирает материал для основной части, а потом для вводной и заключительной; определяет дозировку, которая имеет решающее значение для нагрузки и для формирования двигательных умений; продумывает вопросы для контроля знаний и умений; определяет задание на дом.

При подготовке большое внимание должно уделяться вопросам методики проведения упражнений: предусматриваются различные методы и приёмы, разрабатываются переходы от одного вида упражнений к другому, порядок перемещения детей после выполнения упражнений. Если в план включены

упражнения, требующие использования спортивного оборудования и инвентаря, то следует предусмотреть, как и кто будет готовить к использованию инвентарь и убирать его после занятия.

Необходимо организовать страховку: предусмотреть мероприятия, предохраняющие занимающихся от падений, ушибов и столкновений (соответствующее размещение оборудования и инвентаря, помощь партнёров при выполнении упражнений).

Многие упражнения: фигурную маршировку, танцевальные шаги, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами — можно сопровождать музыкой. Музыкальное сопровождение обогащает игровой процесс, делает его эмоционально насыщенным. Преподавателю необходимо продумать этот момент при подготовке к занятию.

В связи с изменением погоды урок, начатый на площадке, может быть перенесён в помещение. Поэтому площадка и зал всегда должны быть подготовлены к проведению занятий.

Планы проведения занятий могут быть различными по форме и записи, но в каждом необходимо указать:

- дату проведения;
- номер занятия;
- задачи;
- место проведения;
- необходимое оборудование и инвентарь;
- содержание;
- дозировку выполняемых упражнений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения способствуют общему физическому развитию обучающихся, незаметны при формировании правильной осанки и при обучении глубокому дыханию, необходимы для составления комплексов утренней гимнастики и физкультурных минут.

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют на отдельные группы мышц и суставы, а также на организм в целом. Они могут быть использованы в качестве корригирующих и профилактических упражнений.

Общеразвивающих упражнений много. Выполнять нужно лишь те, которые имеют решающее значение для правильного физического развития обучающихся. Пользоваться ими нужно выборочно, имея в виду воздействие на определённые группы мышц. общеразвивающие упражнения надо включать в каждый урок. В комплекс должны входить упражнения для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног.

При составлении комплексов упражнений рекомендуется придерживаться следующих требований:

- упражнения должны быть доступными;
- необходим последовательный переход от простых упражнений к сложным;
- нагрузка должна возрастать постепенно;
- упражнения должны воздействовать на все группы мышц;
- необходимо чередовать упражнения для различных групп мышц;
- следует включать упражнения для формирования правильной осанки и дыхательные упражнения.

Ранее изученные общеразвивающие упражнения обычно включают в вводную часть занятия, а новые — в основную часть. Общеразвивающие упражнения могут служить подготовительными к основным движениям и выполняться перед основными движениями (например, движения рук, туловища перед метанием; махи ногами, подпрыгивание перед прыжками).

Для создания прочных умений и навыков каждое упражнение необходимо повторять. Повторять одни и те же упражнения многократно скучно, поэтому выполнять их надо в разных вариантах, изменяя исходное положение и направление движения, вводя дополнения, меняя амплитуду и темп. Упражнения можно выполнять при различных построениях (в круг, в колонну по одному, по два, по три, по четыре, в разомкнутую шеренгу, на месте и в движении) и с разными предметами (скакалки, палки, обручи), это зависит от подготовленности обучающихся и места проведения занятий.

Дисциплинирующее и большое воспитательное значение для выполнения общеразвивающих и подготовительных упражнений имеют команды.

Рекомендуется соблюдать следующий порядок:

- во время объяснения или показа преподавателя обучающиеся находятся в положении «вольно»;
- после объяснения или показа тренер подаёт команду «Смирно!», а затем «Исходное положение принять!» или распоряжение «Примите исходное положение»;
- для начала упражнения преподаватель подаёт команду «Упражнение начинай!» и ведёт подсчёт или даёт подсказку: «Вправо, влево, прямо»;
- по необходимости преподаватель делает замечания и помогает исправлять ошибки;
- для окончания выполнения упражнения преподаватель подаёт команду «Стой!»; если во время выполнения упражнения идёт подсчёт, то

команду «Стойте!» преподаватель подаёт вместо последнего счёта (например, «раз-два-три-четыре», «раз-два-три — стой!»).

При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы занимающиеся правильно дышали. Глубокий вдох лучше делать в той фазе упражнения, когда грудная клетка расширяется (условия в это время для наполнения воздухом лёгких наиболее благоприятны), а выдох — когда грудная клетка сужается. Выдох должен быть глубоким, как и вдох. Первое время для активизации внимания обучающихся необходимо, чтобы они следили за своими движениями и проверяли правильность выполнения; затем им можно предложить контролировать действия товарищей, а после приобретения необходимых умений и навыков — выполнять некоторые простые упражнения с закрытыми глазами.

Для правильного выполнения общеразвивающих и подготовительных упражнений важное значение имеет исходное положение, которое может облегчить или усложнить их. Исходное положение — составная часть целого упражнения, а поэтому требует правильного и точного выполнения. Разучивать исходное положение можно как самостоятельное задание.

Основные исходные положения для ног:

- основная стойка;
- стойка ноги врозь (на ширине ступни, на ширине плеч, шире плеч);
- стойка ноги врозь, левая или правая нога впереди;
- стойка ноги скрестно правой (левой);
- стойка правая (левая) ступня — продолжение другой.

Исходные положения для рук:

- руки на пояс;
- руки к плечам;

- руки вперёд;
- руки назад;
- руки за голову;
- руки над головой;
- руки в стороны, вперёд, назад, вверх.

Кроме того, в качестве исходных положений используют:

- упор присев;
- стойку на двух коленях или на одном колене;
- сидя или лёжа на полу;
- сидя или лёжа (продольно или поперёк) на гимнастической скамейке.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные и спортивные игры способствуют развитию внимания, сообразительности. Осенью и весной игры проводят на спортивной площадке, а зимой в хорошую погоду — на свежем воздухе и на лыжах, в ненастную погоду — в спортивном зале.

Многие игры способствуют совершенствованию определённых двигательных навыков в беге, прыжках, метании и других движениях. Поэтому проводить такие игры следует после того, как обучающиеся овладели этими движениями. Преждевременное использование игр может повлечь за собой образование неправильного навыка.

Выбор игры зависит от:

- педагогических задач, которые ставит преподаватель;
- уровня физической подготовленности занимающихся;
- степени трудности игры;
- количественного состава, возраста и пола занимающихся;

- места проведения (спортивный зал, спортивная площадка, поляна);
- наличия необходимого инвентаря.

Особенно важна тщательная подготовка к проведению игры, если игра применяется впервые. Преподаватель должен подготовить место для её проведения; обеспечить игру необходимым инвентарём (судейский свисток, мячи, кегли, скакалки, стойки); правильно разместить участников игры на площадке; выбрать место для объяснения правил игры.

Перед объяснением правил игры преподаватель делит играющих на команды или выбирает водящего. Предварительно объясняет, какими качествами должен обладать водящий (быть сообразительным, быстрым, внимательным, хорошо владеть мячом). Роль водящего в игре очень велика. Его назначает преподаватель или выбирают участники игры. Нового водящего может назначить бывший водящий, или водящим может стать тот, кто дальше прыгнет в длину с места, бросит мяч или прибежит первым. Последующие водящие выявляются обычно в ходе игры.

На команды игроков делят следующими способами:

- игроки рассчитываются по команде «На первый и второй рассчитайсь!», «По три — рассчитайсь!»;
- в зависимости от числа составляемых команд: по усмотрению тренера;
- по выбору капитанов, которые по очереди набирают себе игроков, вызывая их из строя;
- по выбору капитанов, которые после выбора первого игрока поручают им право выбора, затем право выбора переходит второму выбранному игроку и так последовательно до полного распределения всех играющих по командам.

Когда участники построены и распределены по командам, преподаватель приступает к объяснению

игры, сопровождая его показом. Это помогает лучше понять игру, и после объяснения у обучающихся не возникает лишних вопросов. Игру объясняют примерно по следующей схеме:

- название игры;
- цель игры;
- роли играющих и их расположение на площадке;
- ход игры;
- правила игры;
- ответы на вопросы игроков.

При проведении игр велика роль преподавателя: от него зависит не только подготовка игры, но и весь её ход и результаты. Преподаватель руководит игрой, наблюдает, а если нужно, то и сам принимает участие в игре вместе с обучающимися (кроме игр с элементами соревнований). В его обязанности входит разумное дозирование игры. Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки на занятиях можно использовать следующие приёмы:

- изменять продолжительность и количество повторений игры;
- использовать инвентарь большего или меньшего размера;
- увеличивать или уменьшать размеры площадки;
- усложнять или упрощать правила игры.

Лучше всего давать сигнал к окончанию игры тогда, когда участники не переутомились и получили от неё удовольствие. Можно предупредить об окончании игры словами: «Последний водящий», «Осталось две минуты», «Играем до одного очка». Неожиданное окончание игры, непредвиденный её конец могут вызвать неудовлетворение, отрицательную реакцию игроков.

Преподаватель в процессе проведения игры оценивает:

- общее физическое развитие обучающихся;
- степень развития физических качеств;
- способность концентрировать внимание;
- проявление инициативы и настойчивости;
- отношение к соперникам, партнёрам по команде, собственным ошибкам, победе и поражению.

Важно организованно закончить игру: подвести итоги, объявить результаты, отметить отрицательные и положительные стороны. Это способствует воспитанию у обучающихся умений оценивать свои действия, действия игроков, выявлять причины поражений и побед.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ

Приобщение к игре в футбол

В зависимости от времени года занятия по футболу проводят на улице или в физкультурном зале. Учитывая большую эффективность оздоровительного воздействия на обучающихся занятий на открытом воздухе, рекомендуется проводить большинство тренировок на открытых площадках, в том числе в зимний период на заснеженных полях.

Обучение и тренировка юных футболистов — единый педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенствования. На этапе начального обучения футболу прививаются умения правильно выполнять технические и тактические приёмы игры, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения. В процессе начальной спортивной тренировки происходит расширение круга изучаемых технико-тактических приёмов, формирование умений выполнять изученные приёмы в усложнённых условиях, развитие физических качеств с учётом специфических требований футбола.

Игра в футбол развивает быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений. Футболист должен уметь перемещаться по полю бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону, хорошо прыгать, прекрасно владеть своим телом, внезапно останавливаться и поворачиваться во время бега и на месте.

Суть футбола — в овладении игровыми приёмами с мячом: умение вести и останавливать мяч, выполнять различные удары. Вратарь, кроме того, должен уметь ловить, отбивать и вводить мяч в игру.

Основные игровые приёмы в футболе — удары по мячу. Ударами забивают мячи в ворота соперника, ударами передают мяч партнёру. Футболисты применяют удары по мячу ногой и головой. Поле-

вые игроки не имеют права касаться мяча руками. В своей штрафной площадке вратарь может играть руками.

В футбол играют две команды, по 11 игроков в каждой. Игры проводят на ровном поле с травяным или специальным покрытием. Поле для игры имеет форму прямоугольника со сторонами 100—110 м в длину и 69—75 м в ширину. Продолжительность игры — два тайма по 45 мин каждый.

Техника игры

Техника игры в футбол сложна и многообразна, но уверенно овладеть достаточно широким арсеналом технических приёмов — задача вполне осуществимая. Для этого надо правильно подобрать упражнения и выстроить необходимую последовательность их выполнения, применять рациональные методы обучения и тренировки, стремиться заинтересовать занимающихся и активизировать их деятельность.

Обучение техническим приёмам проводится в следующей последовательности:

- общее ознакомление с приёмом;
- разучивание приёма в упрощённых условиях;
- разучивание приёма в усложнённой обстановке;
- закрепление приёма.

Для ознакомления с техническим приёмом можно использовать разнообразные методы. Ведущими среди них являются **объяснение** и **показ**. С помощью объяснения преподаватель стремится создать у обучающихся правильное представление о структуре изучаемого приёма, акцентировать их внимание на основном, опуская тонкости и детали. Например, при изучении удара внутренней стороной стопы внимание обращается на главное (т. е. положение стопы бьющей ноги, которая сильно разворачивается носком наружу).

Порядок объяснения может быть таким:

- преподаватель сначала показывает приём;
- затем обращает внимание на его особенности;
- в заключение раскрывает его тактические возможности.

Общее ознакомление с приёмом заканчивается его практическим апробированием обучающимися.

Разучивание технических приёмов осуществляется с помощью целостного и расчленённого методов. **Целостный метод** является ведущим при разучивании большинства приёмов. При разучивании таких сложных приёмов, как удар ногой по мячу в падении через себя, не обойтись без применения расчленённого метода. Это объясняется тем, что не обладающие необходимым двигательным опытом футболисты часто не могут справиться со сложным двигательным заданием. Использование в этом случае расчленённого метода поможет по мере овладения занимающимися основными элементами приёма постепенно свести их в общую структуру движения и после этого перейти к разучиванию его в целом виде.

К применению **расчленённого метода** необходимо прибегать и тогда, когда занимающиеся, изучая приём в целом виде, допускают грубые ошибки. В этом случае следует вычленить искажаемый элемент движения и упражняться над его правильным исполнением. Нередко искажение технических приёмов связано с недостаточной физической подготовленностью. В таких случаях следует правильно подобрать и использовать при обучении необходимые подготовительные и подводящие упражнения, эффективно способствующие освоению изучаемого приёма.

Изучение технических приёмов **в усложнённой обстановке** в первую очередь предполагает подготовку занимающихся к выполнению приёмов в различных изменяющихся условиях, приближенных к игровым. Усложнение выполнения технических

приёмов осуществляется в следующей последовательности:

- на месте;
- в движении при пассивном, а затем активном сопротивлении соперника;
- в подвижных играх, игровых упражнениях, учебных играх.

После выполнения приёма на месте необходимо сразу перейти к выполнению его в движении. Следует сосредоточить усилия занимающихся на отработке «своих» приёмов с учётом индивидуальных особенностей строения тела и двигательной одарённости.

Закрепление технических приёмов происходит в ходе многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях, максимально приближенных к игре, в тренировочных играх. Важной особенностью процесса закрепления технических приёмов является их слияние с развитием у обучающихся необходимых физических качеств.

Техника игры без мяча включает передвижения игроков (бег, ходьба), остановки, повороты, прыжки. Этим элементам надо обучать с первых занятий, вначале уделяя внимание каждому из элементов, а затем в сочетании их друг с другом. Последовательность освоения приёмов должна быть такой:

- ходьба и бег;
- остановки и повороты;
- прыжки.

Ходьбу, как правило, применяют в чередовании с бегом: лицом вперёд, спиной вперёд, скрестными и приставными шагами. В процессе занятий для формирования необходимых навыков используют ходьбу и бег в различных сочетаниях.

В ходе игры футболисты, стремясь изменить направление передвижения, используют различные остановки, повороты, прыжки с места или разбега толчком одной либо двумя ногами.

Обучение остановкам начинают со способа шагом, а затем прыжком.

Повороты изучают сначала на месте, затем в движении, постепенно ускоряя темп. При этом основное внимание уделяется правильному положению ног и центра тяжести тела.

Для футболиста очень важна игра с мячом. Основными элементами **техники владения мячом** являются:

- удары по мячу ногами и головой;
- остановки и ведение мяча;
- вбрасывание и отбор мяча;
- техника игры вратаря.

Сначала занимающиеся разучивают простейшие удары и остановки мяча ногами, в дальнейшем на этой базе строится обучение всему многообразию технических приёмов. Далее занимающиеся изучают способы ведения мяча, финты, удары по мячу головой, вбрасывание и отбор мяча.

Обучение и тренировки

Обучение и тренировки футболистов — это педагогический процесс, направленный на достижение прироста в физическом развитии, совершенствование технико-тактической и психологической подготовленности и достижение высоких спортивных результатов.

Условно обучение и тренировки делят на три этапа:

- **начальное обучение:** прививаются умения выполнять технические и тактические приёмы игры, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения;
- **начальная спортивная тренировка:** происходит расширение круга изучаемых технико-тактических приёмов, формирование умений выполнять

изученные приёмы в усложнённых условиях, развитие физических качеств с учётом специфических требований футбола. Значительно расширяется объём теоретических знаний, укрепляется психологическая устойчивость;

- **подготовка к высшим достижениям:** совершенствуется физическая подготовленность занимающихся. Большое внимание уделяется развитию двигательных качеств, необходимых для овладения техническим арсеналом и командной тактикой игры. Техническая и тактическая подготовка ставят своей задачей отработку быстроты и точности выполнения приёмов, дальнейшее углубление знаний и умений, расширение игровых функций занимающихся, освоение многообразия тактических приёмов.

Как обучение, так и тренировка могут иметь свои определённые задачи, но это не означает, что они противостоят друг другу, они тесно связаны между собой. Подобная связь существует и между видами подготовки футболистов — физической, технической, тактической и психологической. Например, развитие физических качеств и освоение техники — два тесно связанных звена единого процесса обучения двигательным действиям.

При разучивании технических приёмов развиваются физические качества, а развивая физические качества, можно добиться и более совершенного освоения технических приёмов. Такая зависимость между видами подготовки предполагает, что достижение высоких результатов в работе с юными футболистами невозможно, если хотя бы один из этих видов находится на низком уровне. Поэтому работу над каждым видом подготовки следует проводить систематически.

На определённых этапах обучения и тренировки один или несколько видов подготовки могут преобладать над другими. Принимая это во внимание,

в учебно-тренировочном процессе необходимо поддерживать рациональное соотношение между видами подготовки, изменяя их удельный вес по мере роста подготовленности обучающихся.

Главное средство обучения и тренировки — разнообразные физические упражнения, условно подразделяемые на основные и вспомогательные.

К числу **основных физических упражнений** относят:

- упражнения по технике и тактике;
- непосредственно игру в футбол.

Вспомогательные физические упражнения делят на две группы:

- *общеподготовительные* (общеразвивающие): предназначены для создания у занимающихся необходимых предпосылок для освоения основных приёмов игры, достижения разносторонней физической подготовленности и оздоровления;
- *специальные подготовительные*: предназначены для формирования необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками.

Специальные подготовительные вспомогательные упражнения подразделяют на:

- *подготовительные*: разнообразные упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, эстафеты; решают задачу развития у занимающихся специальных физических способностей;
- *подводящие*: отдельные элементы сложнокоординированных движений или всё двигательное действие, выполняемое в облегчённых условиях, а также его имитация (например, выполнение приёма без мяча — это подводящее упражнение); смысл подводящих упражнений — овладение структурой технических приёмов.

Обучение и тренировка предполагают использование разнообразных методов обучения выполнению физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики игры. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся.

При изучении системы знаний и двигательных навыков значительное место отводится словесным методам (объяснение, беседа, краткие замечания, лекция) и методам наглядности (практический показ изучаемого приёма, объяснение с применением плакатов, рисунков и схем).

При **разучивании технических и тактических приёмов** основным методом являются различные упражнения, в том числе повторное выполнение приёмов и действий. Повторение можно осуществлять с помощью различных методов:

- целостного;
- расчленённого;
- соревновательного;
- игрового.

Например, несложные технические приёмы и тактические действия могут разучиваться в целостном виде. При обучении сложным приёмам применяется расчленённый метод. Он также эффективен при разучивании командных тактических действий. Видное место в учебно-тренировочной работе занимает игровой метод (подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения, учебные игры). Близок к этому методу и соревновательный, который состоит в том, что изучаемые технические приёмы и тактические действия закрепляются и совершенствуются в условиях соревнований.

Развитие физических качеств занимающихся футболом тоже осуществляют с помощью самых разнообразных методов:

- повторного;
- переменного;
- интервального;
- равномерного;
- темпового;
- контрольного;
- «до отказа»;
- с максимальной интенсивностью;
- с ускорением;
- игрового;
- соревновательного.

Обучение и тренировки футболистов проводятся на основе взаимосвязанных дидактических принципов сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Дидактические принципы не только взаимосвязаны, но ещё и взаимообусловлены и в ходе учебно-тренировочной работы как бы дополняют друг друга. Например, сознательное и активное отношение к занятиям футболистов будет способствовать большей доступности изучаемого материала, прочности приобретаемых знаний, умений и навыков, а также обеспечивать связь предыдущего учебного материала с последующим и постепенный прогресс в достижениях.

Таким образом, успех в подготовке футболистов возможен лишь на основе единства принципов, при оптимальной реализации каждого из них.

Методика проведения занятий

При обучении игре в футбол применяют **учебные, тренировочные и контрольные занятия**. В зависимости от состава применяемых средств они подразделяются на:

- *комплексные*: включают материал по различным видам подготовки;
- *тематические*: преимущественно ориентированы на один вид подготовки.

Независимо от типов занятий их воздействие на обучающихся должно быть всесторонним — образовательным, воспитательным и оздоровительным. При этом первостепенность образовательных задач не должна принижать роль воспитательных и оздоровительных, все они должны решаться комплексно.

На каждом занятии должно решаться не менее двух-трёх задач, в том числе не более двух по освоению нового материала. К большинству задач необходимо периодически возвращаться на последующих занятиях, решая их на более высоком уровне подготовленности занимающихся.

Очень важна правильная организация занятия. Она включает:

- подготовку занимающимися необходимого инвентаря и оборудования, мест для занятий;
- соблюдение установленного порядка в местах переодевания;
- своевременное построение в указанном месте.

Такая предварительная подготовка создаёт у обучающихся положительный эмоциональный фон, настраивающий на интенсивные и плодотворные занятия.

Каждое занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть (10—20 мин) в основном решает задачу психологической и физиологической подготовки обучающихся к сознательному и активному выполнению главных задач занятия.

Психологическая подготовка заключается в ориентировании внимания занимающихся на решение основных задач занятия с помощью физических

упражнений и заданий, направленных на тренировку внимания.

Цель физиологической подготовки — достижение готовности организма к интенсивным и значительным нагрузкам. Для этого используются разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. Физическая нагрузка во вводной части не должна доводить занимающихся до утомления.

Начинать вводную часть следует с построения, рапорта капитана или дежурного и постановки задач на текущее занятие.

В основной части (40—90 мин) в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи урока. В начале этой части планируется обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование изученных приёмов осуществляется в середине или ближе к концу основной части урока.

Обучение упражнениям для развития физических навыков планируется проводить в такой последовательности: вначале упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости, а в конце — упражнения, развивающие силу и выносливость.

Основная часть урока может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно (например, разучивание удара серединой подъёма и игровое упражнение с использованием этого приёма), так и сложную, состоящую из нескольких частей (например, разучивание тактической комбинации «стенка», упражнения с отягощениями, упражнения на выносливость). В последнем случае каждому основному упражнению могут предшествовать несколько подготовительных, создающих необходимые предпосылки для выполнения основного.

Заключительная часть (3—5 мин) имеет целью перевод организма занимающихся из состояния по-

вышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат строевые упражнения, дыхательные упражнения, упражнения на осанку и внимание, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, жонглирование мячом. Заканчивается заключительная часть подведением итогов.

Эффективность урока во многом определяется нагрузкой, полученной занимающимися. На каждом занятии преподаватель должен стремиться к достижению большего объёма полезной нагрузки. При этом важную роль играют общая и моторная плотность занятия.

Под **общей плотностью занятия** понимают отношение времени, использованного на занятии педагогически эффективно, ко всей продолжительности занятия. Общая плотность всегда должна быть близкой к 100%, что означает использование значительной части времени непосредственно на выполнение физических упражнений. Частые перестроения, перестановка инвентаря и оборудования, длительные паузы между выполнением упражнений, нарушения дисциплины и другие педагогически неэффективные действия значительно снижают эту плотность.

Моторная плотность занятия — это отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение двигательных действий, ко всему времени урока. Она должна быть оптимальной для каждой возрастной группы обучающихся.

Оптимальной моторной плотностью для занимающихся 1—4 классов можно считать плотность, равную 37—49%, для 5—9 классов — 50—60%, для 10—11 классов — до 70%.

Достижение оптимальной моторной плотности требует тщательного планирования всего учебно-тренировочного процесса и каждого занятия в отдельности, серьёзной подготовки тренера к работе с юными футболистами.

На величину моторной плотности также влияют выбор места занятий, количество и размещение инвентаря, применяемые способы организации занятий, продолжительность устных объяснений учебного материала.

В результате чрезмерной физической нагрузки возникает **утомление**, которое проявляется временным снижением работоспособности. Различают *умственное* и *физическое* утомление, но это деление весьма условно.

Нередко как синоним слова «утомление» употребляют термин «усталость». Однако усталость не всегда соответствует утомлению. Занятия физическими упражнениями, которые осуществляются целенаправленно и интересно, вызывают положительные эмоции и меньшую усталость. И наоборот, усталость наступает раньше, если нет интереса к занятиям, даже если отсутствуют признаки утомления.

Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда и ослаблением внимания.

Физическое утомление проявляется нарушением работы мышц: снижением скорости, ритмичности, интенсивности и согласованности движений.

Недостаточный по времени отдых или чрезмерная физическая нагрузка в течение длительного времени приведут к **переутомлению** (хроническому утомлению).

Для предупреждения утомления необходимо соблюдать режим дня: правильно чередовать занятия и отдых, исключить недосыпание, при необходимости уменьшить нагрузку.

Правильно регулировать нагрузку поможет наблюдение и контроль за признаками утомления занимающихся (табл. 1).

Таблица 1

**ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Признаки	Утомление		
	небольшое	значительное	очень большое
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Налёт соли на одежде и висках
Дыхание	Учащённое при сохранении относительной глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	С небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированное на заданиях учителя	Незначительные отвлечения, ошибки при	Концентрация внимания только при громких

Признаки	Утомление		
	небольшое	значительное	очень большое
		выполнении команд и заданий	командах, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении задания
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту

Для правильного регулирования нагрузки следует также использовать контроль за **частотой сердечных сокращений** обучающихся. При этом следует учитывать, что для каждого занимающегося этот показатель будет индивидуальным в зависимости от уровня тренированности и других факторов.

Условно принято считать нагрузку для школьников нормальной, если она приводит к повышению частоты пульса до 170—180 уд./мин.

Контроль за частотой сердечных сокращений особенно важен в отношении занимающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности или по различным причинам пропустивших несколько занятий.

При обучении юных футболистов применяют фронтальный, поточный, сменный, групповой и индивидуальный **способы организации занятий**, а также круговую тренировку.

Фронтальный способ наиболее часто используют во вводной и заключительной частях занятия, реже — в основной части при выполнении несложных двигательных действий (общеразвивающие упражнения, передачи мяча друг другу при построении в шеренги). Недостаток этого способа — невозможность осуществлять контроль за действиями каждого из занимающихся.

Поточный способ, при котором занимающиеся выполняют упражнения поочерёдно, применяют для обеспечения контроля за действиями каждого из них. Например, футболисты, выстроившись в колонну по одному, поочерёдно выполняют удары по мячу серединой лба в прыжке (мяч набрасывает преподаватель).

При отсутствии необходимого количества инвентаря и оборудования или при ограниченной площади места проведения занятий используют **сменный способ**. Суть его состоит в том, что одно и то же задание поочерёдно (сменами) выполняют несколько групп учащихся. Например, обучая ведению мяча между стойками, преподаватель может разделить занимающихся на три группы по шесть человек. В то время, когда одна группа выполняет задание, вторая готовится к нему, а третья отмечает ошибки у выполняющих основное задание.

При отсутствии необходимых условий для выполнения основного задания сразу всеми занимающимися или при необходимости дифференцировать его используют **групповой способ**. Занимающиеся делятся на несколько групп, которые под руководством тренера выполняют конкретные задания. Преподаватель находится с группой, получившей наиболее сложное задание. Одновременно он осуществляет контроль за работой остальных групп. По истечении времени, отведённого на выполнение задания, преподаватель подаёт сигнал к смене мест занятий. Таким образом, в процессе занятий каждая группа выполнит все или несколько заданий. В по-

следнем случае на следующем занятии выполняются остальные задания.

Для устранения обнаруженных недостатков и для более глубокого усвоения учебного материала способными занимающимися применяют **способ индивидуальных заданий**. Его применение эффективно лишь при высокой дисциплинированности обучающихся, их сознательной заинтересованности в результатах и подготовленности к самостоятельному выполнению упражнений. Непременными условиями использования способа индивидуальных занятий является наличие достаточной материально-спортивной базы и тщательная подготовка мест для занятий.

Одним из наиболее эффективных способов организации занятий, обеспечивающим высокую общую и моторную плотность, является **круговая тренировка**. Она в основном предназначена для развития физических качеств. Для проведения занятий этим способом занимающиеся делятся на группы, количество которых должно соответствовать числу мест для занятий (станций). Станции (их может быть от четырёх до десяти) располагаются по кругу, квадрату, прямоугольнику. Смена мест занятий производится по сигналу преподавателя или самостоятельно. Занятие организуется с учётом обеспечения чередования преимущественной нагрузки на основные группы мышц (например, ноги — руки — спина — брюшной пресс). Нагрузка на каждой станции строго регламентируется. Для этого на первом занятии проводится прикидка, т. е. каждый занимающийся выполняет на каждой станции за определённое время заданное упражнение максимальное число раз. Через 1—2 месяца проводится новая прикидка, и в соответствии с изменившимися индивидуальными показателями устанавливается объём нагрузки на тренировке.

Занятия по способу круговой тренировки можно проводить как на футбольном поле, так и в физкуль-

турном зале. Этот способ можно применять во вводной и основной частях занятия.

По мере овладения занимающимися учебным материалом некоторые упражнения, включаемые в круговую тренировку, следует заменить специальными, направленными на развитие специальных умений и навыков. Такими упражнениями на отдельных станциях могут быть:

- многократные повторения ведения мяча на отрезках до 20 м;
- ведение мяча между стойками;
- передачи мяча у стенки и в парах;
- удары по мячу на силу или дальность;
- вбрасывание мяча на дальность и в цель;
- доставание подвешенного мяча головой и ногой в прыжке.

Физическая подготовка юных футболистов

Физическая подготовка занимающихся футболом предполагает всестороннее развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей. Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма и предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования. Она является важнейшей стороной учебно-тренировочного процесса, его основой, без которой невозможно качественное овладение техникой и тактикой игры. Основными средствами общей физической подготовки служат разнообразные упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. При проведении занятий

по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования:

- подбор упражнений осуществлять с учётом охвата всех мышечных групп;
- постоянно чередовать нагрузку на отдельные мышечные группы;
- объём нагрузки на каждом занятии и в серии повышать постепенно с учётом подготовленности занимающихся;
- умеренную нагрузку необходимо чередовать с более высокой и даже с максимальной.

Специальная физическая подготовка осуществляется на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие специфичных для футболиста физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость). Для этого используют специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, подвижные игры и игру в футбол, а также упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий. В футболе требуется динамическая, или взрывная, сила, которая проявляется в короткий отрезок времени в быстрых движениях, например во время удара по мячу, броска за мячом, ускорения, остановки, изменения направления движения.

Для развития силы применяют разнообразные упражнения, в том числе и с отягощениями, которые не приводят к существенным нарушениям структуры движений, характерных для игры в футбол.

Упражнения для игроков:

- приседания с гантелями (3—5 кг), набивными мячами, штангой (от 40 до 70% к массе занима-

ющихся) с последующим быстрым выпрямлением;

- подскоки и прыжки после приседа на одной или обеих ногах;
- в положении лёжа на спине сгибание ног в коленях с преодолением сопротивления партнёра или амортизатора;
- бег по песку, опилкам и в гору;
- в прыжке выполнение бросков футбольного или набивного мяча, зажатого ступнями, а также бросков за счёт энергичного маха ногой вперёд;
- удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность;
- с расстояния 1 м от стенки быстрые удары по отскакивающему от неё мячу (15—20 ударов каждой ногой);
- вбрасывание футбольного и набивного мячей двумя руками из-за головы на дальность;
- толчки плечом партнёра;
- борьба за мяч с применением толчков плечом в плечо.

Упражнения для вратарей:

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;
- то же упражнение, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лёжа передвижение на руках вправо (влево), по кругу (носки ног на месте);
- то же упражнение с выполнением хлопков ладонями;
- многократная ловля и броски футбольного и набивного мячей от груди двумя руками (особое внимание обращать на заключительное движение кистей и пальцев);

- броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность;
- поочерёдная ловля и броски футбольных мячей, направляемых двумя-тремя партнёрами с нескольких сторон.

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия с большой скоростью в короткий отрезок времени. В футболе это качество проявляется в скорости передвижения игроков, быстроте выполнения технических приёмов и тактического мышления. Быстротой действий каждого игрока и команды в целом определяется успех в соревнованиях по футболу. Основным методом развития быстроты является повторный.

Упражнения для игроков:

- повторные пробежки коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений;
- бег с остановками и изменениями направления передвижения по сигналу;
- бег прыжками;
- бег с изменением скорости: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок;
- челночный бег 2×10 м, 4×5 м, 4×10 м, 2×15 м;
- бег боком и спиной вперёд на 10—20 м;
- бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнёрами;
- бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперёд);
- ускорения с мячом на 25—30 м;
- обводка препятствий на скорость;
- рывки на 10—15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель;

- выполнение сочетаний технических приёмов на скорость.

Упражнения для вратарей:

- из основной стойки вратаря рывки на 5—15 м вперёд и в стороны;
- то же упражнение, но с последующей ловлей или отбиванием высоко летящих навстречу и с флангов мячей;
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лёжа рывки на 2—3 м с последующей ловлей или отбиванием катящихся и летящих мячей;
- ловля теннисных мячей, направляемых партнёрами в быстром темпе.

Следует учитывать, что при работе над развитием быстроты надо использовать уже хорошо усвоенные обучаемыми приёмы. В противном случае они не смогут выполнять задания на предельной скорости, а их внимание будет сосредоточено на выполнении самих приёмов.

Ловкость — это способность организма экономно, быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. Показателями ловкости являются координационная сложность двигательных действий; время, необходимое для выполнения движения; степень точности, достигнутая в этом движении. Для развития ловкости следует широко использовать гимнастические и акробатические упражнения, чередование ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения для тренировки технических и тактических приёмов.

Упражнения:

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей);
- то же упражнение, но в прыжке с поворотом на лево, направо, кругом;

- прыжки с места и с разбега с ударом по мячу головой;
- жонглирование мячом с чередованием ударов различными сторонами стопы, частями подъёма, бедром, головой;
- подвижные игры с футбольным мячом.

Гибкость — это высокая подвижность в суставах, способность расслаблять мышцы и выполнять двигательные действия с большой амплитудой.

Для развития гибкости используют специальные упражнения на растягивание. Их выполняют, постепенно увеличивая амплитуду. Следует учитывать, что выполнять эти упражнения надо осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок.

Упражнения:

- из различных исходных положений (руки вверх, в стороны, перед грудью, соединены за спиной) рывки и пружинистые движения назад, наклоны туловища вперёд и в стороны;
- во время медленного бега прыжки вверх с имитацией удара головой по мячу, с поворотом налево, направо и кругом.

Выносливость — это способность организма продолжительное время в условиях специфической деятельности выполнять физическую работу. Выносливость зависит от функциональных возможностей, рациональной техники и силы воли человека. Различают:

- *общую выносливость* — способность организма к длительному выполнению различных работ на уровне умеренной интенсивности;
- *специальную выносливость* — это, например, способность организма футболистов к поддержанию заданного высокого темпа в течение всей игры.

Упражнения для игроков:

- двусторонние игры;
- двусторонние игры с уменьшенным составом команд и с увеличением продолжительности игры;
- игровые упражнения большой интенсивности с мячом;
- комплексные задания — ведение мяча, обводка стоек, передачи мяча и удары по воротам, выполняемые в течение 2—8 мин.

Упражнение для вратарей:

- непрерывная ловля и отбивание мяча в течение 5—12 мин при выполнении ударов в быстром темпе 3—5 игроками с различных расстояний.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Комплекс 1

1. Построение в одну шеренгу. Передвижение в колонне по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

2. Ходьба в чередовании с бегом: бег — 30 м, ходьба — 20 м и т. д.

3. Общеразвивающие упражнения в движении (в колонне по одному):

- на четыре шага движения рук вперёд, вверх, в стороны, вниз;
- левая рука согнута перед грудью, правая отведена в сторону, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук, туловище слегка поворачивать в сторону правой руки;
- руки в стороны, ходьба высоко поднимая прямую ногу (поочерёдно) с хлопками в ладоши под ней (один шаг на два счёта);
- руки на пояс, на четыре шага присесть, на четыре выпрямиться;
- руки за спиной, ходьба с постановкой одной ноги скрестно перед другой;
- на четыре шага наклоняться вперёд, на четыре выпрямляться, руки свободно опущены;
- руки на пояс, прыжки с передвижением вперёд — четыре прыжка на левой, четыре на правой, четыре на обеих ногах.

4. Игра «Бой петухов». В круг диаметром 1,5—2 м входят по два участника. Встав на одну ногу и прыгая на ней, они стараются вывести друг друга из равновесия, толкая соперника плечом в плечо.

Комплекс 2

1. Построение в одну шеренгу. Перестроение в походный строй в колонну по два.

2. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы с изменением темпа движения.

3. Бег с высоким подниманием бёдер, с забрасыванием голени назад и касанием пятками ягодиц. Медленный бег 200 м, ходьба с энергичными маховыми движениями рук.

4. Упражнения по специальной физической подготовке по методу круговой тренировки:

- занимающиеся находятся в 30 м от стенки, обходят 5 стоек, расположенных через 5 м, с 10-метровой отметки наносят удар в стенку, подхватывают отскочивший мяч и возвращаются в исходное положение;
- жонглирование мячом серединой лба;
- три игрока встают треугольником и бросают мяч друг другу из-за головы, постоянно изменяя расстояние;
- три игрока встают треугольником и упражняются в передаче и остановке мяча внутренней стороной стопы;
- два игрока занимают позицию в 10 м друг от друга, один вбрасывает мяч партнёру так, чтобы тот мог остановить его с лёта серединой подъёма после финта туловищем; затем они меняются ролями;
- на ограниченном участке поля проводится игровое упражнение 2 : 1: двое занимающихся передают мяч друг другу, выполняя не более двух касаний мяча подряд, третий пытается овладеть мячом; когда ему это удаётся, он меняется ролями с одним из играющих.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Физическое развитие

Физическое развитие — закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанный с возрастом и полом человека, состоянием его здоровья, наследственностью и условиями жизни.

Чтобы правильно организовать учебно-тренировочные занятия по футболу, необходимо знать и учитывать возрастные особенности развития организма занимающихся. В соответствии с этими особенностями конкретизируются задачи, уточняются средства и методы подготовки, определяется степень нагрузки на организм.

Действие физических упражнений оказывается благотворным на растущий организм лишь тогда, когда они применяются в соответствии с возможностями, определяемыми биологическим состоянием его отдельных органов и систем и организма в целом.

В младшем школьном возрасте (6—10 лет) организм интенсивно растёт и развивается: рост, вес, окружность грудной клетки плавно увеличиваются (табл. 2).

Таблица 2

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1—4 КЛАССОВ

Возраст, лет	Вес, кг		Рост, см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	19,7—24,1	19,0—23,5	111—121	111—120
7	21,6—27,9	21,5—27,5	118—129	118—129
8	24,1—31,1	24,2—30,8	125—135	124—134

Возраст, лет	Вес, кг		Рост, см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
9	26,1—34,9	26,6—35,6	128—141	128—140
10	30,0—38,4	30,2—38,7	135—147	134—147

Мальчики и девочки растут почти одинаково. Однако рост у мальчиков увеличивается преимущественно за счёт длины ног, у девочек — за счёт длины туловища. В среднем за год вес увеличивается на 2—3 кг, рост — на 4—5 см, окружность грудной клетки — на 2—3 см.

В возрасте 6 лет кости содержат большое количество хрящевой ткани; позвоночник гибкий, с недостаточно развитой мускулатурой и относительно большой высотой межпозвоночных дисков, вследствие чего он податлив к искривлению. К 7 годам кости таза начинают срастаться, при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в этом возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твёрдую поверхность. Окостенение фаланг пальцев заканчивается к 9—11 годам.

Мышцы детей эластичны, богаты водой, но бедны (по сравнению с мышцами взрослых), белковыми веществами, жирами и неорганическими солями. Они не способны к значительным напряжениям и податливы к растягиванию. Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно: быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса; мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим занимающимся трудно выполнять точные мелкие движения.

Возрастные особенности моторики в значительной степени обусловлены функциональными возможностями организма:

- относительно большей, чем у взрослых, поверхностью лёгких;

- бóльшим количеством крови, протекающей в единицу времени через лёгкие;
- большей величиной минутного объёма дыхания;
- бóльшим минутным объёмом крови как в покое, так и при мышечной деятельности;
- высокой эластичностью сосудов.

Частота сердечных сокращений с возрастом постепенно замедляется: от 80—95 уд./мин в 6—8 лет до 78—85 уд./мин в 9—10 лет. У занимающихся 6—8 лет при интенсивных нагрузках частота сердечных сокращений увеличивается: у мальчиков — 162 уд./мин, у девочек — до 171 уд./мин; в 9—10 лет при интенсивных нагрузках частота сердечных сокращений достигает: у мальчиков — 165 уд./мин, у девочек — 178 уд./мин. Возрастные резервные возможности сердца и кровеносных сосудов в этом возрасте проявляются в том, что частота сердечных сокращений после интенсивной нагрузки восстанавливается за 1—3 мин.

В период с 6 до 10 лет изменяется деятельность дыхательной системы: существенно возрастает ёмкость лёгких (с 1100 до 2200 мл), снижается частота дыхания (с 24 до 18 дыханий в минуту).

Двигательный аппарат детей 6—10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие, переносятся ими хуже. Необходимость двигательной активности проявляется в большой потребности обучающихся в различных движениях, подвижных играх.

При формировании двигательной функции занимающихся необходимо учитывать сложность упражнений и энергетические затраты при их выполнении. Работоспособность у детей 6—10 лет значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются.

В возрасте 6—10 лет интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре

головного мозга. Дети способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики сравнительно несложных движений. Разгибательные движения дети оценивают лучше, чем сгибательные; точнее оценивают большие пространственные величины, промежутки времени и мышечные усилия, чем малые. Занимающиеся успешно осваивают простые движения, состоящие из одного-двух элементов, которые не требуют при выполнении большой точности и больших мышечных усилий.

Психологические аспекты

Ведущую роль в обеспечении адаптивного взаимодействия организма со средой играет центральная нервная система. К 6 годам вес мозга достигает 90% веса мозга взрослого человека, созревают лобные области коры, увеличивается активность ассоциативных структур мозга, принимающих активное участие в становлении мозговых механизмов зрительного восстановления. Формируются механизмы произвольной регуляции не только простых, но и сложных функций, что создаёт основу для управления механизмами восприятия и внимания. В то же время ведущим компонентом внимания и включения механизмов анализа и обработки информации является эмоциональная значимость сигнала, что важно учитывать при разработке методик обучения.

В возрасте 6—10 лет значительное развитие получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они ещё малоустойчивы, что приводит к быстрой утомляемости нервной системы. Вместе с тем высокая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Начало обучения в школе влияет на характер протекания психических процессов, изменяет восприятие и память, внимание, воображение и мыш-

ление. Установлено, что к младшему школьному возрасту дети обладают достаточно развитыми процессами восприятия, но управлять ими не умеют. Поэтому чем длительнее и напряжённее протекают эти процессы, тем больше утомление. В ходе начального обучения повышаются способности детей к анализу и дифференцировке воспринимаемых предметов, что связано с формированием сложного вида познавательной деятельности — наблюдения, особенно интенсивно развивающегося в процессе учения.

Необходимым условием усвоения знаний является внимание. У обучающихся младшего школьного возраста оно не обладает большой устойчивостью. Дети не могут длительно сосредоточиваться в силу особенностей их нервной деятельности. В этом возрасте непроизвольное внимание преобладает над произвольным, так как воля ещё не развита и регулирующая деятельность второй сигнальной системы по отношению к первой ещё недостаточна. Однако условия учебной работы требуют направлять и устойчиво сохранять внимание на том, что необходимо усвоить, а не на том, что привлекает внешней необычностью. В результате систематического целенаправленного воздействия со стороны преподавателя, а также активности самих детей уже в младшем школьном возрасте значительно развивается произвольное внимание.

В возрасте 6—10 лет показатели памяти изменяются: увеличивается степень запоминания и объём памяти благодаря формированию и усложнению обеспечивающих её мозговых механизмов, увеличению работоспособности мозга. На данном возрастном этапе более развита память наглядно-образная, чем логическая, но имеются предпосылки для формирования логической памяти.

Приучение к запоминанию логически связанных знаний способствует воспитанию мышления. Мышление детей младшего школьного возраста характеризуется конкретностью. На основе системати-

ческой учебной деятельности к 3—4 классам его характер изменяется: приобретаются черты развёрнутого логического мышления. Переход мышления на новую, более высокую ступень оказывает существенное влияние на развитие других психических процессов, особенно восприятия и памяти, которые становятся управляемыми.

Аналитическая деятельность развивается в направлении от наглядно-действенного к абстрактно-умственному анализу; от анализа отдельного предмета, явления к анализу связей и отношений между предметами и явлениями, что является необходимой предпосылкой понимания младшими школьниками явлений окружающей действительности.

Хотя младший школьный возраст не является возрастом решающих сдвигов в развитии личности (как подростковый), тем не менее в этот период достаточно заметно происходит формирование личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Занимаясь физическими упражнениями с обучающимися младшего школьного возраста, важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания преподавателей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре. Однако в силу повышенной эмоциональности дети 6—10 лет часто перевозбуждаются. Поэтому для формирования общего положительного эмоционального фона во время выполнения упражнений важно организовать их таким образом, чтобы они приносили радость, но при этом не перевозбуждали. Здесь большое значение имеет поведение взрослых: в одних случаях более адекватен ровный негромкий голос, в других — спокойное доброжелательное отношение.

Обучающиеся младшего школьного возраста зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения: это вызывает у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств — дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности — следует подбирать упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные. Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, трусости, нерешительности.

Формирование двигательных качеств

У обучающихся младшего школьного возраста происходят изменения в основных видах двигательных действий:

- в беге и прыжках увеличивается длина шага, скорость бега становится в четыре раза больше скорости ходьбы, увеличивается длина и высота прыжка, отмечается наибольший прирост точности прыжка;
- в бросках и метании заметно улучшается меткость попадания в цель и уменьшаются отклонения от заданного направления.

С возрастом существенно улучшаются показатели, характеризующие умения оценивать движения в пространстве и во времени. Самой трудной является дифференцировка степени мышечных усилий. Интегральная оценка пространственно-временных характеристик возможна с 8—9 лет. Существуют различия между мальчиками и девочками 1—4 классов в обучении умениям управлять движениями в пространстве и по степени мышечных усилий, и это

необходимо учитывать на занятиях физической культурой.

В возрасте 6—10 лет идёт интенсивное нарастание двигательных способностей. Задача преподавателя — успеть сформировать двигательные умения, навыки и качества. Наиболее успешно развитие двигательных способностей происходит в том случае, когда ребёнок достаточно много двигается, совершая разнообразные движения.

Двигательные качества развиваются неодинаково у мальчиков и девочек (табл. 3). Существуют чувствительные (чувствительные) периоды, в которые можно добиться наибольших приростов или положительных сдвигов.

Так, для мальчиков 1—2 классов наиболее эффективны занятия физической культурой, основу которых составляют упражнения, развивающие **быстроту**. Во 2—4 классах хорошо развиваются такие физические качества, как **общая выносливость, гибкость и равновесие**. У девочек упражнения на быстроту должны присутствовать на всех занятиях физической культурой. Выносливость у них хорошо развивается со 2 класса. Девочкам рекомендованы упражнения, развивающие статическую, динамическую и общую выносливость и равновесие. Уже с 4 класса девочкам можно предлагать силовые упражнения для крупных групп мышц.

Сила развивается достаточно интенсивно до 9 лет, а затем её развитие тормозится. С 11 лет сила начинает неуклонно увеличиваться, особенно интенсивно — с 13 лет до 14—16 лет. Преподаватель должен это учитывать при планировании учебного материала. Количество силовых упражнений на различные группы мышц должно быть увеличено в 3—4 классах по сравнению с 1—2 классами.

Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем её развитие тормозится и даже несколько снижается. Преподавателю следует вводить больше упражнений на развитие

**ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ПОДЛЕЖАЩИЕ АКЦЕНТИРОВАННОМУ РАЗВИТИЮ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Класс	Физические качества							Равно- весие
	Сила	Быстрота	Скоростно- силовые качества	Выносливость			Гибкость	
				стати- ческая	дина- миче- ская	общая		
Мальчики								
1		+					+	
2		+					+	
3								+
4							+	
Девочки								
1		+				+		+
2		+				+		+
3		+	+			+	+	+
4	+	+	+			+	+	

быстроты, включая их в разнообразные подвижные игры.

Развитие основных двигательных качеств обучающихся взаимосвязано с их двигательным режимом. Двигательная функция характеризуется показателями работы мышц, управления движениями. Сюда же относится формирование основных двигательных навыков — бега, прыжков, метания, лазанья и ходьбы. Отклонение основных компонентов двигательной деятельности от определённых стандартов двигательной функции в ту или другую сторону свидетельствует или об отставании, или о высокой степени физического развития занимающегося.

Младший школьный возраст благоприятен для развития **координационных способностей**. Естественный прирост показателей координационных способностей с 6 до 10 лет составляет в среднем у девочек 63%, у мальчиков 56%. В качестве одного из основных средств развития координационных способностей используют подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества обучающихся.

В младшем школьном возрасте существуют предпосылки для развития общей **выносливости**. У девочек данного возраста периодом наибольших приростов в развитии общей выносливости является 8—11 лет.

Большая подвижность позвоночного столба, высокая растяжимость связочного аппарата в 6—10 лет благоприятствуют развитию **гибкости**. Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание: динамические (пружинистые, маховые движения) и статические (сохранение максимальной амплитуды при различных позах). Достигнутый уровень гибкости необходимо постоянно поддерживать, поэтому в комплексы для обучающихся младшего школьного возраста нужно включать в большом объёме упражнения на развитие гибкости.

Тестирование двигательной подготовленности обучающихся преподаватель проводит в начале учебного года, а затем итоговое в мае. Такая система помогает правильно планировать программный материал на весь учебный год. Сопоставляя результаты тестирования, преподаватель может корректировать свои планы (табл. 4, 5).

Бег на 30 м (скоростные физические способности). Участвует не менее двух занимающихся. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела следует перенести на впереди стоящую ногу. Затем подаётся команда «Марш!». Результат фиксируют с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 × 10 м (координационные способности). Участвует не менее двух занимающихся. Каждому из них на линии старта выдают два кубика размером 70 × 70 мм. По команде «Марш!» следует взять кубик, как можно быстрее достичь линии финиша и положить кубик на черту. Затем, не останавливаясь, вернуться к линии старта, забрать второй кубик и отнести его на финиш. Секундомер выключают в тот момент, когда второй кубик коснётся пола. Результат фиксируют с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места (скоростно-силовые физические способности). На полу проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту. Занимающийся встаёт около линии, не касаясь её носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись двумя ногами, выполняет прыжок вперёд. Расстояние измеряют от начальной метки до пяток. Даются три попытки. Результат фиксируют с точностью до 1 см.

Подтягивание из виса лёжа (силовые физические способности). Занимающийся принимает положение вис хват сверху, подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка над ней (не касаясь подбородком перекладины), а затем возвращается

в исходное положение. Упражнение выполняют плавно, без рывков. Не разрешается выгибать тело, сгибать колени и дёргать ногами. Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине из виса лёжа, не отрывая ног от пола.

Шестиминутный бег (физические способности в выносливости). Участвуют от 3 до 8 человек. Тест может проводиться как в спортивном зале, так и на стадионе. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. Фиксируется расстояние в метрах, которое обучающийся преодолел за 6 мин.

Наклон вперёд из положения сидя (физические способности в гибкости). На полу проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту. Первый занимающийся садится на пол так, чтобы пятки оказались на линии. Расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Второй занимающийся прижимает колени первого к полу. Необходимо выполнить три наклона вперёд, на четвёртом наклоне фиксируют цифру на сантиметровой ленте, которой занимающийся коснулся пальцами и удерживал не менее 3 с.

Таблица 4

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВОЧЕК 6—10 ЛЕТ**

Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
		низкий	средний	высокий
Бег на 30 м, с	6—7	7,6 и более	7,5—6,4	5,8 и менее
	8	7,3	7,2—6,2	5,6
	9	7,0	6,9—6,0	5,3
	10	6,6	6,5—5,6	5,2
Челночный бег 3 × 10 м, с	6—7	11,7 и более	11,3—10,6	10,2 и менее
	8	11,2	10,7—10,1	9,7

Контроль- ное упраж- нение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень		
		низкий	средний	высокий
	9	10,8	10,3—9,7	9,3
	10	10,4	10,0—9,5	9,1
Прыжок в длину с места, см	6—7	85 и менее	110—130	150 и более
	8	90	125—140	155
	9	110	135—150	160
	10	120	140—155	170
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	6—7	2 и менее	4—8	12 и более
	8	3	6—10	14
	9	3	7—11	16
	10	4	8—13	18
Шести- минутный бег, м	6—7	500 и менее	600—800	900 и более
	8	550	650—850	950
	9	600	700—900	1000
	10	650	750—950	1050
Наклон вперёд из положения сидя, см	6—7	2 и менее	6—9	12,5 и более
	8	2	5—8	11,5
	9	2	6—9	13,0
	10	3	7—10	14,0

Таблица 5

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
МАЛЬЧИКОВ 6—10 ЛЕТ**

Контроль- ное упраж- нение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень		
		низкий	средний	высокий
Бег 30 м, с	6—7	7,5 и более	7,3—6,2	5,6 и менее
	8	7,1	7,0—6,0	5,4
	9	6,8	6,7—5,7	5,1
	10	6,6	6,5—5,6	5,1
Челночный бег 3 × 10 м, с	6—7	11,2 и более	10,8—10,3	9,9 и менее
	8	10,4	10,0—9,5	9,1
	9	10,2	9,9—9,3	8,8
	10	9,9	9,5—9,0	8,6
Прыжок в длину с места, см	6—7	100 и менее	115—135	155 и более
	8	110	125—145	165
	9	120	130—150	175
	10	130	140—160	185
Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа, количество раз	6—7	1 и менее	2—3	4 и более
	8	1	2—3	4
	9	1	3—4	5
	10	1	3—4	5

Окончание табл. 5

Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
		низкий	средний	высокий
Шести-минутный бег, м	6—7	700 и менее	750—900	1100 и более
	8	750	800—950	1150
	9	800	850—1000	1200
	10	850	900—1050	1250
Наклон вперёд из положения сидя, см	6—7	1 и менее	3—5	9 и более
	8	1	3—5	7,5
	9	1	3—5	7,5
	10	2	4—6	8,5

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Физическое развитие

Процесс роста и развития организма протекает непрерывно и неравномерно. В отдельные возрастные периоды темп увеличения массы и размеров тела, формирования тканей и органов неодинаков. Особой сложностью развития организма подростков отличается период с 11 до 15 лет, период перехода от детства к юности, совпадающий по времени с обучением школьников в 5—9 классах.

Для среднего школьного возраста характерна неравномерность роста отдельных частей организма: конечности растут значительно быстрее, чем туловище, в результате существенно изменяются пропорции тела. Происходящие изменения телосложения подростков отражаются на результатах выполнения физических упражнений: скорости бега, высоте и длине прыжка.

К 14—15 годам усиливается, но полностью не завершается развитие скелета. Продолжается формирование физиологических изгибов позвоночника: он отличается гибкостью и пластичностью. Поэтому не исключена возможность деформации позвоночника и других частей скелета при длительном сохранении неправильных положений тела, длительных статических напряжениях, односторонней физической нагрузке, общем слабом физическом развитии.

В среднем школьном возрасте у подростков продолжается развитие мышечной системы. Однако это развитие несколько отстаёт от роста костей скелета, в результате мышцы выглядят сильно натянутыми, тонкими и длинными. Всё это сказывается на повышении утомляемости при физических нагрузках, у быстро растущих детей может наблюдаться скованность, неловкость в движениях. В то же время

при систематических и правильно организованных занятиях физическими упражнениями эти явления, как правило, не проявляются.

Во избежание нарушений осанки и развития асимметрии тела на занятиях физической культурой и футболом необходимо применять разнообразные упражнения с вовлечением в работу различных групп мышц.

Недопустимы перегрузки длительными и статическими (неподвижными) напряжениями. Такие перегрузки могут вызвать необратимые деформации костей, суставов, задержку их роста. В то же время посильные и умеренные упражнения, в которых чередуются кратковременные напряжения мышц с расслаблением, способствуют их укреплению. Для этого используют различные упражнения в беге, прыжках, упражнения с глубокими дыхательными движениями, положительно влияющими на развитие грудной клетки.

При занятиях физическими упражнениями возможность выполнить ту или иную физическую нагрузку зависит от состояния органов кровообращения и дыхания, так как они обеспечивают организм необходимой энергией.

В отличие от взрослых, сердечная деятельность у детей и подростков очень неустойчива. Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать различные отклонения в работе сердца (функциональные шумы, перебои). В этом случае следует исключить упражнения с длительной статической нагрузкой, при которых нарушается нормальная циркуляция крови.

Физические упражнения, вызывающие значительное усиление сердечной деятельности, необходимо чаще чередовать со специальными успокаивающими упражнениями и глубокими дыхательными движениями.

Систематические и правильно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют сердце, совершенствуют его работу и оказывают по-

ложительное влияние на состав крови, улучшение её защитных свойств.

В подростковом возрасте интенсивно развиваются и растут органы дыхания. Значительно увеличиваются окружность грудной клетки, объём и поверхность лёгких, активно развиваются дыхательные мышцы, их сила. Но, несмотря на это, функции дыхательного аппарата подростков не достигают уровня, свойственного взрослым: пока ещё недостаточны глубина дыхания и вентиляция лёгких.

Учитывая это, необходимо во время занятий физической культурой и спортом постоянно заботиться о постановке равномерного, глубокого и рационального дыхания, обеспечивающего организм кислородом, положительно влияющим на развитие органов дыхания, кровообращения и всего организма в целом.

Нормальное развитие лёгких лучше протекает при правильной осанке, поскольку создаются наиболее благоприятные условия для работы органов дыхания и кровообращения.

Кроме того, особое значение имеет чистота воздуха, поэтому занятия физическими упражнениями следует чаще проводить на свежем воздухе.

Психологические аспекты

Психологические особенности подростков формируются прежде всего в процессе обучения: это период овладения основами наук, требующий от обучающегося высокого уровня внимания, воли, абстрактного мышления, самостоятельности.

В ходе овладения учебными предметами у пятиклассников происходят сдвиги в психической сфере, и уровень развития психических функций приближается у них к подростковому возрасту. Вместе с тем учащиеся 5 класса ещё во многом похожи на младших школьников, и в их жизни большое место занимают игры. Интересы их связаны преимущественно с представлениями о внешней стороне

предметов и явлений окружающего мира. Они находятся как бы во власти чувств, но чувства их ещё недостаточно осознанны и дифференцированы. Проявлять длительные волевые усилия мешает эмоциональная неустойчивость, поэтому нет стремления к отдалённой цели.

Во время уроков физической культуры пятиклассников больше интересует сам процесс занятий, а не цели. Они любят игры, в которых нужно проявлять ловкость, смелость, силу. Их увлекают различные соревнования. Положительные эмоции вызывает смена занятий. Однообразные занятия снижают активность. Изменяется отношение к окружающим, к авторитету педагога: дети обращают внимание прежде всего на реакцию сверстников. Поэтому воздействие педагога будет сильным, если оно опирается на мнение и поддержку коллектива. В то же время в 11 лет дети ещё охотно принимают руководство педагогов.

В 6—7 классах у подростков начинают формироваться относительно устойчивые взгляды и оценки явлений окружающей действительности и самих себя. Сильное влияние оказывает коллектив сверстников. Подростки стремятся завоевать авторитет среди товарищей, самостоятельно выбирать цели и задачи в любой деятельности. Однако уровень их желаний часто не соответствует возможностям.

Подростки (особенно мальчики 12—13 лет) нередко переоценивают свои возможности двигательной деятельности. Срывы, неудачи, низкие результаты при выполнении различных упражнений могут вызывать у них переживания, отрицательное отношение к занятиям физической культурой.

Подростки 13—15 лет стремятся упорядочить свои представления об окружающей действительности, о себе, выяснить цели жизни, представить себя взрослыми, самостоятельными. Различные стороны жизни они подвергают анализу, пытаются разобраться во всём, опираясь только на свои силы, не терпят поучений, опеки и наставлений. Однако не-

большой жизненный опыт часто приводит к ошибкам. Несправедливость, нетактичность педагога (тренера) могут вызвать отрицательное отношение не только к нему, но и к его предмету. Подросток может противостоять мнению коллектива, если оно не соответствует его требованиям и взглядам. Если чувство взрослости не находит понимания у педагога, могут произойти острые конфликты. Подростку нужно в чём-то проявить себя, он не может пребывать без дела, он полон энергии, инициативы. И если это не удаётся, подросток может попытаться проявить себя в непослушании взрослым, нарочитой грубости. Повышенную активность подростков следует использовать для привлечения их к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Эффективность учебного процесса зависит от того, насколько внимательны обучающиеся. Необходимым условием усвоения учебного материала является направленность внимания на объект обучения. Во время занятий футболом дефекты в овладении движениями нередко связаны с недостаточным вниманием занимающихся.

У подростков увеличивается объём внимания: они могут одновременно воспринимать несколько элементов движений; способны усилием воли удерживать внимание на чём-либо в течение продолжительного времени. Увеличение объёма внимания происходит преимущественно за счёт зрительного восприятия. Однако в учебной деятельности подростков ещё большое место занимает и произвольное внимание. Интересные занятия настолько захватывают и увлекают их, что они не замечают ни времени, ни усталости. В отличие от младших школьников, подростков привлекает не только процесс занятий, но и достижение целей.

Преподаватель в процессе занятий должен правильно сочетать трудный, непривлекательный материал с интересным.

Учитывая большую подвижность и возбудимость подростков, необходимо чётко продумывать органи-

зацию занятий. Высокая требовательность и высокая дисциплина, отсутствие пауз, интересное содержание и форма построения занятия — важные средства поддержания внимания подростка.

Подростки ещё недостаточно хорошо умеют в необходимый момент быстро переключать внимание с одной деятельности на другую, с одного объекта на другой; им необходимо некоторое время. Большая нагрузка и излишнее эмоциональное возбуждение, утомление могут стать причинами снижения внимания. Привлечь внимание учащихся могут необычные сигналы, неожиданные задания, смена интонации и силы голоса учителя.

Для повышения эффективности восприятия движений большое значение имеет систематическая работа по развитию наблюдательности: это и постановка вопросов, ответить на которые можно путём наблюдения движений, и составление плана наблюдений, и выделение наиболее важных сторон в двигательных действиях.

В 5—9 классах при обучении необходимы рациональные приёмы запоминания, что связано с увеличением объёма учебного материала и его усложнением. Среди приёмов эффективного запоминания большую роль у подростков играют анализ и сравнение. Во время заучивания движений обучающиеся проявляют повышенную активность и способны анализировать отдельные трудно запоминаемые элементы движений, что позволяет осознанно запоминать структуру и основные параметры движений (временные, пространственные и силовые). В случае затруднений во время восприятия движений подростки способны опираться на смысловые связи между отдельными элементами двигательных действий.

Подростков интересуют не только конкретные двигательные действия, виды спорта, но и выяснение механизмов движения, причинно-следственных связей элементов движения. У них развивается потребность и умение самостоятельно мыслить. Не следует спешить с объяснением там, где обучаю-

щиеся сами способны найти ответ. Начинать обучение анализу движений рекомендуется с отдельных элементов, деталей, постепенно переходя к их совокупности, а затем и двигательному действию в целом.

Подростки эмоционально возбудимы, бурно проявляют свои чувства, иногда с резкой сменой настроения. И всё-таки, в отличие от учащихся младшего школьного возраста, чувства подростков более осознанны и дифференцированы. Они особенно чувствительны к несправедливым решениям со стороны окружающих. Нечёткое суждение в соревновательных ситуациях подростки часто принимают за умышленное подсуживание, и это вызывает у них гнев: в таком состоянии они могут совершать поступки, в которых потом будут раскаиваться. Аффективное состояние одного обучаемого легко распространяется на весь класс.

Преподавателю необходимо настойчиво и терпеливо формировать у обучающихся сдержанность и умение владеть своими эмоциями. И занятия физической культурой в данном случае — эффективное средство. Правильно организованные занятия вызывают у подростков прилив положительных эмоций, бодрости. Учитывая лёгкую возбудимость подростков, учитель не должен бурно проявлять свои чувства, в отношениях с ними нужно быть сдержанным.

В подростковом возрасте формируются и эстетические чувства. Чистый спортивный зал, убранная спортивная площадка, красивая форма, точные грациозные движения — отличные средства для воспитания художественного вкуса.

Воля в подростковом возрасте воспитывается и закаляется в деятельности. Преподавателю необходимо увлечь подростка, помочь ему в соответствии с задачами выбрать средства, наметить план действия, поддерживать на пути к достижению поэтапных жизненных целей. Срывы в исполнении намеченного плана могут свести на нет все усилия

воспитания и самовоспитания воли, подорвать уверенность в своих силах.

В воспитании воли большую роль играют занятия физической культурой, поскольку они сопряжены с преодолением различных трудностей. Преодоление страха при выполнении упражнений способствует формированию смелости. Преодоление усталости во время бега развивает упорство, содействует воспитанию дисциплинированности. Преподаватель должен так распределить по трудности учебный материал, чтобы, с одной стороны, требовалось напряжение воли, приложение усилий, а с другой — чтобы достижение поставленной цели было обучаемым по силам. Соревновательная форма занятий, высокая требовательность к выполнению движений, систематическая текущая проверка знаний и умений развивают у подростков чувства ответственности, собственного достоинства, долга.

В возрасте 11—15 лет у человека формируются основные черты характера, поэтому надо быть внимательным к поведению подростков: пресекать отрицательные поступки, умело организовывать и стимулировать их деятельность. Воздействие со стороны преподавателя будет эффективным в том случае, если в его действиях подростки почувствуют искреннюю заинтересованность.

Преподаватель должен учитывать внутреннюю позицию подростка: его интересы, потребности, переживания, стремления, отношение к окружающим и самому себе. Необходимо опираться на положительные стороны подростка, уметь его слушать, считаться с его мнением и учитывать его, если оно целесообразно.

Индивидуальный подход — неперемнное условие в работе с подростками: и со слабыми, отстающими и трудными, и с сильными и успешными. Индивидуальный подход предполагает чуткое, внимательное отношение, умение понять, почувствовать душевное состояние, видеть возможности подростка, тенденции его развития.

Развитие двигательных качеств

Физическая подготовка играет немаловажную роль в процессе всестороннего развития подростков 11—15 лет. Двигательная деятельность подростков характеризуется следующими качествами: силой, быстротой, гибкостью, ловкостью, выносливостью и координационными способностями. Активное формирование перечисленных двигательных качеств начинается с детского возраста.

В действительности можно говорить о существовании только одного физического качества, играющего основную, базовую роль. Таким физическим качеством является **сила**, а остальные — производные от неё. При выполнении абсолютно любого движения мышцы выполняют команды центральной нервной системы с помощью развиваемых ими усилий. Например, развивая быстроту, мы воздействуем на мышцы и развиваем их усилия таким образом, чтобы они сокращались и расслаблялись как можно быстрее. Развивая выносливость, воздействуем на мышцы и их усилия так, чтобы они работали как можно дольше и экономичнее.

Силовые упражнения должны быть соразмерны с физическим развитием человека. Функциональные возможности различных групп мышц у одного и того же человека возрастают неодинаково. Одни группы мышц достигают довольно высокого уровня развития уже к 10—13 годам, другие — к 15 годам. Наибольший темп изменения максимальной силы приходится на возраст 13—16 лет.

В различные возрастные периоды требуется неодинаковый подход к развитию силы мышц. Силу мелких групп мышц следует развивать в младших классах, а более крупных — в средних и старших классах.

Упражнения с постепенным нарастанием нагрузки и тщательным индивидуальным подходом дают хороший результат.

В детском и подростковом возрасте имеются достаточно благоприятные предпосылки для воспитания **быстроты** движений. Соответствие скоростных напряжений возрастным особенностям организма детей школьного возраста объясняется высокой возбудимостью у них механизмов, регулирующих деятельность двигательного аппарата, а также значительной интенсивностью обменных процессов. Большая подвижность нервных процессов, свойственная детям этого возраста, обуславливает быстроту смены сокращения и расслабления мышц, максимальный темп движений.

Основные формы проявления быстроты человека:

- время двигательной реакции;
- время максимально быстрого выполнения одиночного движения;
- время выполнения движения с максимальной частотой;
- время выполнения целостного двигательного акта.

Развитие скорости имеет место в период самой высокой лабильности нервно-мышечной ткани — между 6—15 годами жизни человека.

Основным способом развития быстроты является метод повторного упражнения, выполняемого с предельной и околопредельной скоростью. Для увеличения быстроты движений длительность скоростных упражнений должна составлять 5—8 с, объём — не менее 10—12 повторений.

Высокие достижения в развитии скоростно-силовых качеств обеспечивают успешное формирование двигательных навыков в лёгкой атлетике, футболе и других видах спорта.

При выполнении одних и тех же физических упражнений несколькими людьми утомление у них может наступить в разное время. Причиной этого является разный уровень **выносливости**. Выносливость

измеряется временем, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность (напряжённость) деятельности. В основе выносливости — единство взаимодействия практически всех органов и систем человека: обмена веществ, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной систем и центральной нервной системы.

Выносливость развивается при условии, что в процессе тренировки занимающиеся достигают достаточно глубокой степени утомления.

Наибольшие темпы роста выносливости у мальчиков наблюдаются в 14—15 лет.

Для развития **гибкости** используют упражнения с увеличенной амплитудой — упражнения на растяжение. Они могут быть активные (динамические и статические) и пассивные. Надо помнить, что после применения активных упражнений гибкость сохраняется дольше, чем после пассивных.

Упражнения на растягивание выполняют до появления лёгких болезненных ощущений. Эти упражнения дают наибольший эффект, если их выполнять по два раза в день. В отдельном занятии их включают в конец разминки либо делают в конце занятия. Уместно включать такие упражнения в качестве активного отдыха в занятия по развитию силы и быстроты.

Гибкость обусловлена особенностями строения суставов и эластичностью мышц и связок. Степень их эластичности зависит от внешней температуры, при повышении которой она увеличивается. На проявление гибкости влияет и психологическое состояние: при эмоциональном подъёме гибкость увеличивается.

Без должного внимания к развитию гибкости чрезмерное увлечение силовыми упражнениями приводит к существенному ограничению подвижности суставов. Рациональное сочетание упражнений на силу и гибкость позволяет добиться высокой степени развития обоих качеств.

Гибкость развивается наиболее интенсивно до 15 лет. Достигнутый уровень гибкости без подкрепления быстро снижается до исходного. Поэтому работу по её развитию и поддержанию необходимо проводить систематически.

Ловкость часто называют царицей управления движениями, потому что это качество позволяет справиться с любой двигательной задачей правильно, быстро и рационально. Ведущую роль в проявлении ловкости играет центральная нервная система. Трудно определить, чего в этом качестве больше — физического или психического. Ловкость нередко с годами совершенствуется, в то время как другие физические качества заметно снижаются.

Для развития ловкости используют разнообразные средства и приёмы, стимулирующие проявление характерных свойств. Наибольшее распространение для развития ловкости получили такие приёмы, как:

- изменение скорости, темпа движений;
- выполнение упражнения в пространственных границах;
- выполнение движений из необычных исходных положений;
- усложнение упражнения дополнительными движениями.

В целях разностороннего развития ловкости применяемые упражнения должны быть сложными, каждый раз с признаками новизны. Необходимо помнить, что упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к значительному утомлению, а в условиях утомления их выполнение малоэффективно. Поэтому должны использоваться интервалы отдыха, достаточные для полного восстановления.

Очень важно учитывать, что наивысшие показатели одного из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определённом уровне развития

остальных. Поэтому развитие физических качеств всегда должно носить комплексный характер.

Считается целесообразным чередование высокой нагрузки с умеренной. Высоких нагрузок может быть 4—5, длительностью не более 3 мин. Наиболее интенсивные упражнения предлагается вводить за 6—10 мин до конца занятия. Если во время урока у обучающихся среднее значение частоты сердечных сокращений 140—160 уд./мин, урок может быть признан как хороший, способствующий повышению функциональных возможностей. Нагрузка при частоте сердечных сокращений, колеблющейся в пределах от 100 до 130 уд./мин, является небольшой по интенсивности (лёгкой).

Системы подросткового организма могут легко приспособливаться к физическим нагрузкам и быстро восстанавливаться при отдыхе. Однако частое использование значительных по объёму и интенсивности нагрузок может привести к перенапряжению организма. Поэтому применение больших нагрузок должно быть строго индивидуально.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Физическое развитие

В старшем школьном возрасте наблюдается относительно спокойное и равномерное протекание всех процессов развития организма человека.

Особенностью данного возраста являются замедление роста тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост массы тела.

Различия между девушками и юношами в размерах и формах тела в это время достигают максимума. У девушек по сравнению с юношами становятся более короткими руки и ноги, а туловище более длинным. Юноши становятся тяжелее и выше девушек. Эти особенности развития сказываются во время занятий физическими упражнениями на длине шага, скорости бега, высоте и длине прыжка.

В старшем школьном возрасте заканчивается окостенение большей части скелета, и кости становятся более прочными. В тесной связи с костным аппаратом развиваются мышцы, сухожилия и связки. В отличие от учащихся подросткового возраста, развитие мышц у старшеклассников идёт равномерно и быстро: они (особенно у юношей) увеличиваются в массе, растёт их сила. Вместе с тем мышцы у старшеклассников эластичнее, чем у взрослых. Это создаёт основу и возможность для быстрых, разнообразных по характеру и амплитуде движений. У старшеклассников более отчётливо, чем у подростков, выявляется разница в силе мышц левой и правой половины тела. Поэтому для полноценного формирования двигательного аппарата серьёзное значение приобретает симметричное развитие мышц левой и правой стороны туловища и конечностей. Важно это и для достижения необходимых результатов при выполнении различных упражнений.

По этим причинам в работе со старшеклассниками необходимо широко использовать разнообразные комплексы физкультурно-спортивных упражнений как без предметов, так и с предметами, упражнения на гимнастической стенке.

Несмотря на то что у старшеклассников опорно-двигательный аппарат становится более стойким к двигательным напряжениям, статической работе, есть благоприятные возможности для развития силы и выносливости мышц, остаётся опасность вредного влияния на развитие костей и мышц чрезмерных двигательных напряжений и часто повторяемой статической работы. Чтобы не допустить этого, для обеспечения правильного развития костно-мышечной системы целесообразно применять посильные, умеренные упражнения и упражнения с большим напряжением мышц, направленные на развитие силы. Однако такие упражнения следует выполнять в чередовании с расслаблением и работой других мышц.

Для девушек в этом возрасте характерными становятся развитые тазовый пояс и мускулатура тазового дна. По сравнению с юношами у них наблюдается меньший прирост мышц по отношению к массе тела, медленнее растёт сила, отстаёт в развитии плечевой пояс. Это сказывается на способности выполнять упражнения, требующие большого напряжения мышц (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре, лазанье).

Для правильного формирования костно-мышечной системы рекомендуется с большой осторожностью давать девушкам упражнения, создающие большое внутриутробное давление и негативно влияющие на развитие органов малого таза (поднимание и перенос больших тяжестей, прыжки с большой высоты на твёрдую поверхность). В то же время необходимо широко применять упражнения, укрепляющие мышцы таза и брюшного пресса и способствующие развитию костей таза.

В старшем школьном возрасте активно идёт процесс развития органов кровообращения. Продолжается рост сердца, совершенствуется его деятельность, увеличивается мощность сердечной мышцы, в результате чего значительно возрастает ударный и минутный объём крови (объём крови, выбрасываемый сердцем при одном сокращении и в течение минуты), растёт сила сердечных сокращений при одновременном уменьшении частоты сокращений. Работа сердца и сосудов становится слаженной, заметно повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, в частности возрастает выносливость сердца в условиях физического напряжения.

Для учащихся старших классов становятся доступны упражнения со статической нагрузкой, а также требующие большой скорости и длительности движений, связанные со значительными мышечными напряжениями. Вместе с тем нежелательно использование подобных упражнений без предварительной подготовки.

У старшеклассников интенсивно развиваются органы дыхания. Прогрессивно увеличивается окружность грудной клетки и размеры её дыхательных движений (экскурсии), особенно у юношей, а также идёт дальнейшее развитие силы дыхательных мышц, значительных размеров достигает жизненная ёмкость лёгких, совершенствуется регуляция дыхания, наблюдается заметное увеличение лёгочной вентиляции как в покое, так и при физической нагрузке.

Однако по своим функциональным возможностям дыхательный аппарат старшеклассников пока ещё не достигает предела, характерного для взрослых. При интенсивных нагрузках у них быстрее снижается уровень насыщения крови кислородом, быстрее наступает гипоксемия (кислородная недостаточность). Под влиянием физических упражнений функциональные способности дыхательного аппарата у школьников старшего возраста значитель-

но возрастают, дыхание становится более редким и глубоким. Формируется устойчивая работоспособность организма в условиях длительных нагрузок.

В развитии сердечно-сосудистой и дыхательной систем у юношей и девушек наблюдается довольно резкое различие. По сравнению с юношами у девушек менее развиты грудная клетка, сердце и лёгкие, меньше жизненная ёмкость лёгких, сила дыхательных мышц, максимальная лёгочная вентиляция и объём потребления кислорода. В связи с этим следует более осторожно и внимательно относиться к подбору физических нагрузок для девушек.

Психологические аспекты

Занимающиеся старшего школьного возраста по сравнению с подростками становятся более спокойными, уравновешенными. У них ярче проявляются интересы к определённому занятию, стремление к личному совершенствованию в избранном виде спорта.

Старшеклассники в достаточной степени способны сознательно управлять своими действиями: выполнять движения на протяжении относительно длительного времени с требуемой скоростью, необходимой координацией и мышечным напряжением. Они могут преодолевать чувство утомления, страха, неуверенности, смущения.

Внимание старшеклассников отличается устойчивостью. Они могут сохранять его с достаточной интенсивностью во время спортивного занятия, что обеспечивает подробное восприятие и осмысливание учебного материала, в том числе сложных действий, состоящих из нескольких компонентов. Это качество очень важно для понимания сложных специальных упражнений, комбинаций упражнений, технических и тактических приёмов при игре в футбол.

Старшеклассники умеют хорошо концентрировать своё внимание на отдельных деталях упражнений, распределять его на несколько видов движений

и легко переключать с одного объекта на другой. Они практически по-взрослому владеют произвольным вниманием, которое необходимо для того, чтобы не отвлекаться и преодолевать возникающее на занятии утомление. Произвольное внимание при этом может переходить в непроизвольное. Сначала усилием воли обучающиеся заставляют себя слушать и следить за ходом занятий и последовательностью объяснения. Затем ход занятия заинтересовывает настолько, что обеспечивается полное внимание без всякого напряжения и усилия над собой. Такая ситуация возможна только при условии, что занятие интересное и хорошо организовано.

Учитель (тренер) должен учитывать индивидуальные особенности обучающихся. В группе могут быть занимающиеся с разным уровнем внимания. Недостаточная внимательность отдельных участников занятия может снизить эффективность обучения и даже привести к серьёзным травмам. Кроме того, нужно обязательно учитывать, что упражнения, связанные с большой физической нагрузкой, вызывающие утомление и усталость, значительно снижают внимание. Поэтому учебный материал, требующий большого внимания, не следует давать после интенсивной и длительной нагрузки.

В работе с занимающимися старшего школьного возраста долгие наставления лучше заменить лаконичными объяснениями, опираясь на их сообразительность. Восприятие в этом возрасте отличается достаточно высокой целенаправленностью, организованностью, осмысленностью. Занимающиеся могут самостоятельно проводить анализ своих и демонстрируемых одноклассниками движений, но этот анализ должен проходить под руководством и управлением учителя или тренера.

Учитывая кратковременность процесса выполнения некоторых упражнений, необходимо для точного восприятия повторить их несколько раз. Следует выявлять и знать, какие детали и фазы движений

упражнения трудно воспринимаются учащимися. Поэтому в некоторых случаях полезно будет показать упражнение так, чтобы подчеркнуть тот или иной момент движения. Иногда для этого нужно выполнять упражнение в замедленном темпе.

Развитие двигательных качеств

Существуют большие возможности для развития двигательных качеств у старшеклассников: они способны правильно воспринимать пространство и время, отличаются хорошо развитым чувством равновесия, могут точно прыгать, сохранять заданный темп и ритм движения.

Интенсивное физическое развитие и повышение функциональных возможностей обучающихся позволяет в этот возрастной период развивать у них в широких пределах силу и выносливость.

Для развития **силы** рекомендуется использовать различные упражнения с кратковременными усилиями (скоростно-силовые упражнения). Большое значение также приобретает применение упражнений с отягощением на занятиях с юношами. При правильном их использовании в комплексе с другими упражнениями можно активно влиять на физическое развитие обучающихся. Очень важно для правильного выполнения таких упражнений подбирать вес отягощений с учётом физических возможностей школьников, соблюдая большую осторожность при работе с отягощениями, масса которых приближается к массе тела занимающихся.

Для развития **выносливости** следует использовать упражнения большой продолжительности в переменном и равномерном темпе (бег по пересечённой местности, повторный бег на 300—400 м в равномерном и медленном темпе). Для этой цели можно также применять плавание, подвижные и спортивные игры, ходьбу на лыжах, бег на коньках.

При выполнении упражнений на выносливость надо осторожно и постепенно увеличивать их про-

должительность. Особая осторожность необходима при тренировке скоростной выносливости (бег на средние дистанции, на 100 и 200 м), так как у старшеклассников возможность сохранять высокий уровень работоспособности ещё не достигает параметров взрослого. Поэтому во время интенсивного бега у них быстрее проявляются признаки ослабления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, заметно падает первоначальная скорость.

Наиболее резко у старшеклассников проявляются индивидуальные особенности в отношении приспособляемости к большим и длительным физическим нагрузкам. Главным образом это связано с тем, что в этот период среди школьников отмечается значительное число юношей и девушек, имеющих различные функциональные возможности, физическую подготовленность и физическое развитие. Поэтому возникает необходимость учитывать это при выборе упражнений и методики развития двигательных качеств.

Следует принимать во внимание определённые закономерности при развитии у обучающихся **быстроты** движений. Лучший результат в частоте движений с небольшой амплитудой достигается, как правило, в первые 3 с и удерживается на достигнутом уровне до 5—6-й секунды. Поэтому продолжительность упражнений, посредством которых преимущественно развивается быстрота подобных движений, должна ограничиваться этим временем.

К таким упражнениям относятся:

- различные движения руками;
- прыжки с короткой скакалкой;
- бег с высоким подниманием бедра;
- семенящий бег;
- бег в упоре.

При выполнении циклических движений с большой амплитудой наибольшая быстрота достигается

позже. Так, скорость бега становится максимальной только на 5—6-й секунде после момента старта. Именно к этому времени частота шагов бегуна достигает максимальных величин.

Для развития быстроты движений обучающихся в старших классах рекомендуется использовать:

- прыжки через скакалку — на количество прыжков за 8—10 с;
- быстрые передачи мяча в парах, стоя или сидя на расстоянии 2—3 м друг от друга — на количество передач за 5—6 с;
- колебательные и круговые движения согнутыми и прямыми руками в максимально быстром темпе в течение 5—6 с;
- быстрое выполнение несложных движений и действий по сигналам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

- Безопасность и самоконтроль на уроке физической культуры.
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (как подготовиться к сдаче норм во 2 классе).
- Изготавливаем безопасный спортивный инвентарь — мягкий мяч.
- Спортивная одежда для урока физической культуры и для занятий по футболу.
- Как появился футбол.
- Моя любимая футбольная команда.

2 класс

- Мои любимые подвижные и спортивные игры.
- Особенности моего режима дня.
- Признаки утомления и первая помощь себе.
- Физическая культура без травм.
- Лев Яшин — один из лучших вратарей мирового футбола.

3 класс

- Для чего нужна разминка.
- Зарядка — ключ к бодрости.
- Как правильно метать мяч.

- Полезные советы для тех, кто ходит на лыжах.
- Из чего складывается техника игры в футбол.

4 класс

- История физической культуры в России.
- Мой любимый вид спорта.
- Процедуры, которые помогут закалить организм.
- Упражнения для закрепления навыков в плавании.
- Значение общеразвивающих упражнений для подготовки юных футболистов.
- Достижения советских и российских футболистов на международных турнирах.

5 класс

- Мои варианты комплексов упражнений для проведения физкультурной минуты и физкультурной паузы.
- Организация и проведение подвижных и спортивных игр с одноклассниками и товарищами.
- Основопологающие принципы и программа соревнований Олимпийских игр древности.
- Почему нужно вести здоровый образ жизни.
- История российского футбола.

6 класс

- Наиболее оптимальная форма дневника самоконтроля занятий физическими упражнениями.
- Основные формы самомассажа и их практическое применение.

- Составление, разучивание и демонстрация комбинации упражнений на брусьях.
- Составление, разучивание и демонстрация комбинации упражнений на перекладине.
- Основные причины травматизма на футбольных тренировках и соревнованиях.

7 класс

- Зарождение олимпийского движения в России.
- Почему физическая культура и спорт имеют важное значение для государства и общества.
- Составление, разучивание и демонстрация произвольной акробатической комбинации упражнений.
- Методы обучения футбольным техническим приемам.
- Советские футболисты на Олимпийских играх.

8 класс

- Девиз, символика и ритуалы Олимпийских игр: предназначение и содержание.
- Ошибки, допускаемые на старте при выполнении беговых упражнений, и их устранение.
- Спасательный инвентарь для оказания помощи на воде и его практическое применение.
- Чем полезны туристские походы.
- Мои варианты проведения разминки перед футбольными тренировками и соревнованиями.

9 класс

- Допустимые физические нагрузки во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Какое влияние оказывают занятия физической культурой на вредные привычки.
- Какое значение для мирового сообщества имеет современное олимпийское движение.
- Наиболее важные элементы спортивных игр (на примере баскетбола и волейбола).
- Роль подвижных и народных игр в подготовке футболистов.
- Сборная команда России на чемпионате мира по футболу 2018 г.

10 класс

- Использование подвижных и народных игр во время самостоятельных занятий физической культурой.
- История возникновения, содержание и методика применения одной из оздоровительных систем (на примере одной из систем).
- Основные формы занятий физическими упражнениями, их планирование и организация.
- Подготовка к соревновательной деятельности на примере спортивной игры «Футбол».
- Приёмы страховки и самостраховки на занятиях физической культурой и спортом.
- Наиболее распространённые травмы при игре в футбол и их профилактика.
- Биография футбольной сборной России.

11 класс

- Активный отдых и формы его организации.
- Законы и другие нормативные правовые акты Российской Федерации по физической культуре и спорту.

- Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе.
- Планирование, организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре.
- Физкультурно-спортивные мероприятия совместно с учащимися младшего и среднего школьного возраста.
- Лучшие бомбардиры мирового футбола.
- Женский футбол в России.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПРИМЕРНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-наглядные пособия (таблицы)

- «Общие положения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом».
- «Упражнения для рук и плечевого пояса».
- «Наклоны вперёд, назад и в стороны».
- «Повороты и круговые движения туловища».
- «Приседания, прыжки, упражнения в упоре».
- «Махи ногой, выпады и пружинистые покачивания».
- «Упражнения в парах лицом друг к другу».
- «Упражнения в парах спиной друг к другу».

Экранно-звуковые пособия

- Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».
- Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения соревнований и физкультурных праздников.

Технические средства обучения

- Телевизор с универсальной подставкой.
- Видеомагнитофон с комплектом видеокассет.
- Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.

- Радиомикрофон (петличный).
- Мегафон.
- Мультимедийный компьютер с акустическими колонками, микрофоном и наушниками, пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
- Сканер.
- Принтер лазерный.
- Копировальный аппарат.
- Цифровая видеокамера.
- Мультимедиапроектор.
- Экран на штативе или навесной.

Учебно-практическое оборудование

Гимнастика

- Стенка гимнастическая.
- Бревно гимнастическое напольное.
- Бревно гимнастическое высокое.
- Конь гимнастический.
- Перекладина гимнастическая.
- Брусья гимнастические разновысокие.
- Брусья гимнастические параллельные.
- Канаты для лазанья с механизмом крепления.
- Мосты гимнастические подкидные.
- Скамейки гимнастические жёсткие.
- Скамейки гимнастические мягкие.
- Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания).

- Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей.
- Скамья атлетическая вертикальная.
- Скамья атлетическая наклонная.
- Стойки для штанги.
- Штанги тренировочные.
- Гантели наборные.
- Вибрационный тренажёр М. Ф. Агашина.
- Коврики гимнастические.
- Станок хореографический.
- Акробатическая дорожка.
- Маты гимнастические.
- Мячи набивные (1, 2, 3 кг).
- Мячи малые (теннисные).
- Скакалки гимнастические.
- Мячи малые (мягкие).
- Палки гимнастические.
- Обручи гимнастические.
- Коврики массажные.
- Секундомер настенный с защитной сеткой.
- Пылесос для уборки зала и спортивного инвентаря.
- Сетка для переноса малых мячей.

Лёгкая атлетика

- Планка для прыжков в высоту.
- Стойки для прыжков в высоту.
- Барьеры легкоатлетические тренировочные.
- Флажки разметочные на опоре.

- Лента финишная.
- Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.
- Рулетка измерительная (10 м, 50 м).
- Номера нагрудные.

Спортивные игры

- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.
- Мячи баскетбольные.
- Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей.
- Жилетки игровые с номерами.
- Стойки волейбольные универсальные.
- Сетка волейбольная.
- Мячи волейбольные.
- Сетка для переноски и хранения волейбольных мячей.
- Табло перекидное.
- Ворота для футбола (мини-футбола).
- Сетка ворот для футбола (мини-футбола).
- Мячи футбольные.
- Сетка для переноски и хранения футбольных мячей.
- Номера нагрудные.
- Компрессор для накачивания мячей.

Туризм

- Палатки туристские (двухместные).

- Рюкзаки туристские.
- Комплект туристский бивуачный.

Измерительные приборы

- Пульсометр.
- Шагомер электронный.
- Комплект динамометров ручных.
- Динамометр становой.
- Ступенька универсальная (для степ-теста).
- Тонометр автоматический.
- Весы медицинские с ростомером.

Средства первой помощи

- Аптечка медицинская.

Дополнительный инвентарь

- Доска аудиторная с магнитной поверхностью (передвижная).

Спортивные залы

- Спортивный зал игровой и спортивный зал гимнастический с раздевалками для мальчиков и для девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек.
- Зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен).
- Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды.
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования со стеллажами и контейнерами.

Пришкольный стадион (площадка)

- Легкоатлетическая дорожка.
- Сектор для прыжков в длину.
- Сектор для прыжков в высоту.
- Игровое поле для футбола (мини-футбола).
- Площадка игровая баскетбольная.
- Площадка игровая волейбольная.
- Гимнастический городок.
- Полоса препятствий.
- Лыжная трасса, включающая небольшие отлогие склоны.
- Шанцевые инструменты для подготовки мест занятий на стадионе (площадке).

Законодательные акты и нормативные правовые документы

- Конституция Российской Федерации (последняя редакция).
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция).
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция).
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Вороны и воробьи

Описание игры. На площадке на расстоянии 20—30 м друг от друга проводят две черты, которые являются границами игровой зоны. Играющие делятся на две команды и располагаются в центре игровой зоны параллельно начерченным линиям двумя шеренгами спиной друг к другу. Расстояние между шеренгами 1—2 м. Одна из команд — «воробьи», другая — «вороны».

Судья громко называет одну из команд. Например, «воробьи». По этой команде «воробьи» разворачиваются и ловят убегающих «ворон».

Пойманные игроки размещаются за пределами площадки на стороне команды соперников.

Побеждает команда, поймавшая больше игроков другой команды.

Правила

1. Ловить можно только тех игроков, кто не добежал до обозначенной в 10—15 м линии.

2. Судья называет команды в произвольной последовательности. Первые два слога он произносит протяжно, а последний — быстро и отрывисто.

Передал — садись

Описание игры. Играющие становятся в 2—3 колонны. Колонны находятся в 2—3 м друг от друга. Расстояние между игроками в колонне — на вытянутую руку. За черту, обозначенную в 5—6 м перед командами, выходят игроки и становятся лицом к колоннам. Это — капитаны, умеющие точно передать мяч.

По сигналу судьи капитаны любым способом бросают мяч первому в колонне игроку. Этот игрок возвращает мяч капитану и приседает. Таким же образом происходит обмен передачами капитана и других игроков. Второго, третьего... последнего в колонне. Получив передачу от последнего в колонне игрока, капитан поднимает мяч вверх. По этому сигналу вся колонна встаёт.

Побеждает команда, выполнившая передачи первой и не допустившая ошибок.

Правила

1. Если игрок не поймал мяч от капитана, то он должен сбегать за ним, встать обратно на своё место и снова кинуть мяч капитану.

2. Если капитан не поймал мяч от игрока, то он должен сбегать за мячом, вернуться на своё место и продолжить игру.

Защита укрепления

Описание игры. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук или шире. Перед их носками на полу (земле) чертят круг, в центре которого ставят укрепление из трёх палок, связанных сверху. Полученный треножник лучше обвести чертой. Выбирают водящего, который становится в середину круга для защиты укрепления. У стоящих по кругу волейбольный мяч.

По установленному сигналу играющие начинают сбивать мячом треножник. Защитник закрывает треножник, отбивает мяч руками и ногами. Игрок, которому удастся сбить укрепление, меняется местом с защитником.

Играют установленное время. В заключение отмечают лучшие защитники, которые дольше других защищали укрепление, а также игроки, хорошо проявившие себя при метании.

Правила

1. Играющим нельзя заходить за обозначенную черту.

2. Защитник не имеет права держать укрепление руками.

3. Если укрепление сдвинуто мячом с места, но не упало, защитник продолжает защищать его.

4. Если защитник сам свалит укрепление, то на его место идёт игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

Перестрелка

Описание игры. Посередине площадки проводят линию. На двух противоположных сторонах площадки параллельно средней линии проводят линии «плена» на расстоянии 1—1,5 м от стены или от лицевой линии, образуя коридор «плена». От средней линии коридор «плена» находится на расстоянии 6—10 м. Вся площадка игры ограничена линиями.

Если игра проводится в зале, то лицевой стороной площадки будут стены. Играющие делятся на две равные команды и свободно размещаются на своём поле от средней линии до линии «плена». Команды выбирают капитанов, или их назначает руководитель.

Руководитель подбрасывает мяч на средней линии между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок старается попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Игрок, осаленный мячом, идёт за линию «плена» в противоположную команду и находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч). После этого он играет наравне с другими в своей команде.

Играют 10—15 мин, после чего подсчитывают «пленных» в каждой команде. Сколько в команде «пленных», столько очков она выиграла. Побеждает команда, набравшая больше очков к концу установленного времени.

Можно играть и до тех пор, пока одна команда не пересалит всех противников.

Правила

1. Играющие не имеют права заходить за среднюю линию на поле противника. За нарушение этого правила мяч передаётся противникам.

2. Салить мячом в голову не разрешается. Можно договориться салить мячом в ноги только до коленей. Это необходимо в тех случаях, когда окна не защищены сетками или когда площадка мала и играющим трудно увёртываться от мяча.

3. Игрок, поймавший мяч с воздуха, осаленным не считается. Если же он пытался поймать мяч, но не удержал его, то считается осаленным.

4. Если мяч осалил игрока и пойман кем-либо из команды прежде, чем коснулся пола, то игрок считается выреченным.

5. Осаливание мячом, отскочившим от земли или от стены, не засчитывается.

6. Пробегать с мячом разрешается не более двух шагов. Мяч можно вести ударами о землю. За нарушение этого правила мяч передаётся противнику.

7. Чтобы вырчить «пленного», надо перебросить ему мяч так, чтобы он поймал его с воздуха, не выходя за черту «плена». Освобождённый «пленный» возвращается на своё поле, предварительно перебросив мяч своим игрокам. Если «пленный» поймал мяч после того, как он прикоснулся к какому-либо игроку или предмету, он выреченным не считается и может только бросить мяч своим игрокам.

8. Игроки-противники не имеют права заходить в коридор «плена». Если кто-либо зайдёт, мяч передаётся «пленному» и он может перекинуть его своим игрокам. Мяч, попавший в стену (на воздухе — за боковую линию), считается вышедшим за границу поля и передаётся той команде, на стороне которой он коснулся стены.

9. Если мяч попал за линию «плена», «пленные» выбрасывают его в сторону своей команды, а если их нет, мяч берёт любой игрок из данной команды.

Мяч к ловцу

Описание игры. В зале (на площадке) очерчивают два противоположных угла и проводят линию, образующую коридор — нейтральную зону. Посередине площадки чертят круг для начала игры.

Играющие делятся на две примерно равные по силам команды, в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда от другой отличается повязками или жилетами. Ловцы команд становятся в углах зала. Игроки размещаются на площадке парами (по игроку из разных команд). У центрального круга становятся капитаны.

Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отправить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки команды стремятся путём передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Соперники мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец. Игроки каждой команды условно распределяются на защитников и нападающих. Те и другие могут передвигаться по всему полю.

Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко.

Игра проводится установленное время (10—15 мин), после чего команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Правила

1. Бегать с мячом не разрешается. Игрок может сделать с мячом не более двух шагов, а на третьем он должен передать мяч. В противном случае мяч передаётся соперникам, которые вводят его в игру сбоку, напротив места, где допущена ошибка.

2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от игрока противника. Мяч, который отскочил от земли или стены, ловцу не засчитывается.

3. Мяч, вылетевший за границу площадки, вбрасывает игрок-противник с места, где мяч пролетел границу.

4. Если игрок-защитник зайдёт в нейтральную зону, мяч вбрасывается противником сбоку.

5. Если ловец при ловле мяча выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается.

6. После того как ловец поймает мяч, игру начинают с середины площадки или игрок команды соперников вбрасывает мяч с лицевой стороны около угла площадки (по договорённости).

7. Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила даётся штрафной бросок: пострадавший игрок становится в 5—6 м от своего ловца и бросает ему мяч, который может отбивать только один из защитников команды противника. Все остальные находятся за штрафной линией. Штрафная линия чертится в 5—6 м от нейтральной зоны.

8. Если два игрока одновременно схватят мяч, даётся спорный бросок.

Перехвати мяч

Описание игры. Играющие образуют большой круг. Расстояние между игроками примерно 2 м. Они передают друг другу мяч. С внешней стороны круга находится водящий, который пытается перехватить мяч.

Правила

1. Игрок, владеющий мячом, может передавать мяч только соседу справа или слева.

2. Если водящему удаётся перехватить мяч, его заменяет игрок, последним дотронувшийся до мяча.

Футбол лёжа

Описание игры. Игроки двух команд занимают исходное положение — упор лёжа сзади. Судья начинает игру, устанавливая волейбольный или набивной мяч в центр площадки. Воротами служат две гимнастические булавы, поставленные на расстоянии 2—3 м одна от другой.

Правила

1. Играть можно только ногами.
2. Все действия выполняются только в упоре лёжа сзади.

Стрелок

Описание игры. На расстоянии 10—15 м друг от друга проводят две параллельные линии. Между ними в центре чертят круг диаметром 2 м. Одного из игроков назначают стрелком. Он с мячом в руках становится в круг. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится очередным стрелком.

Правила

1. Момент броска мяча определяется самим стрелком.
2. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку.
3. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

Уральский мяч

Описание игры. На площадке чертят три параллельные линии длиной 10 м на расстоянии 5—6 м друг от друга. Первая называется линией броска мяча, вторая — средней линией, третья — линией обхода. Играющие делятся на две команды: бросающих мяч и ловящих мяч.

Команда бросающих становится за линией броска, остальные игроки размещаются произвольно по

всей площадке до линии обхода. Один игрок из команды бросающих подбрасывает мяч и с силой направляет его ударом руки в сторону линии обхода. Затем сразу же бежит за мячом к этой линии, добегают до неё и возвращается на место к линии бросания. Игроки, стоящие за линией, стараются поймать мяч и бросить его в сторону линии броска до того, как бросивший добежит до своего исходного места. Если им это удаётся, то игрок, бросивший мяч, остаётся на том месте, до которого успел добежать. Затем мяч бросает второй участник из команды бросающих. Игрок, добежавший до своего места, получает право бросать мяч ещё раз.

Если все игроки, бросившие мяч, остаются между линией обхода и линией броска, то чертится ещё одна, прерывистая линия, которая называется «мостиком из одного волоска». Она разделяет на равные части поле между линией обхода и средней линией. На этой линии выстраиваются участники команды, бросающие мяч. Один из игроков команды, ловящей мяч, стоя у линии броска, считает до трёх. Один из игроков команды, стоящей на линии, должен отбежать в любую сторону от него, а тот вдогонку убегающему бросает мяч. Если мяч попадёт в убегающего, то команда бросающих становится командой ловящих. В противном случае команда бросающих занимает своё прежнее место.

Правила

1. Мяч бросают строго по очереди.
2. Мяч отбивают примерно с середины линии броска.
3. Мяч можно ловить и брать с земли.
4. Игрок, успевший добежать до линии обхода и вернуться на линию броска не будучи осаленным, должен повторно бросить мяч.

Мяч

Описание игры. Играющие делятся на две команды. Игроки одной команды рисуют для себя

на площадке крепость — квадрат, каждая сторона которого равна пяти шагам. Игроки другой команды находятся в поле. Они подходят к крепости не ближе чем на пять шагов. У одного из нападающих в руках мяч. Он бросает его в защитников крепости. Тот, в кого попали, поднимает мяч и бросает его в наступающих, а те, в свою очередь, снова бросают мяч в защитников крепости. Промажнувшийся выбывает из игры.

Правила

1. Наступающие бросают мяч с определённого расстояния, не ближе.

2. Они могут увёртываться от мяча защитников только в пределах границ поля, а защитники — в пределах крепости.

Мяч в гнезде

Описание игры. Каждый играющий берёт в руки палку, водящий — мяч. Водящий с мячом становится в центре игрового поля. Играющие чертят вокруг себя, приблизительно на равном расстоянии от водящего, кружки-гнезда. Задача водящего — попасть мячом в гнездо. Играющие при этом должны постараться отбить мяч.

Правила

1. Играющий имеет право выйти из круга, на одной ноге доскакать до мяча, если тот в опасной близости от его гнезда, и отбить его палкой дальше.

2. Водящий меняется местами с играющими в случаях: если мяч коснётся гнезда, если водящий заденет мячом играющего, вышедшего из гнезда, или если добежит до гнезда раньше играющего.

3. Водящий каждый раз бросает мяч с того места, куда его бросили играющие.

Бой петухов

Описание игры. Для игры требуется ровная площадка шириной 5 м и длиной, соответствующей числу участников. Игроки сговариваются, подбирая

себе в пару соперника по силам и росту, и таким образом делятся на две команды. Команды выстраиваются в две шеренги одна против другой на расстоянии 1 м, причём соперники из каждой пары стоят друг перед другом. Каждый захватывает ногу, согнутую в колене, за спиной двумя руками.

По сигналу руководителя соперники из каждой пары сближаются и начинают толкать друг друга плечом, прыгая на одной ноге. Кому удастся вывести своего соперника из равновесия (соперник стал на обе ноги), тот получает очко, и эта пара выходит из игры.

Побеждает команда, получившая наибольшее количество очков.

Правила

1. Толкать можно соперника только своей пары.
2. Толкать разрешается только плечом в плечо.
3. Когда один из соперников побеждён, оба напарника сразу покидают место «сражения» и подходят к судье для начисления очков.

Круговой

Описание игры. Играющие чертят большой круг, делятся на две равные команды и договариваются, кто будет в круге, а кто будет за кругом. Те, кто остаётся за кругом, распределившись равномерно, стараются попасть мячом в находящиеся в круге. Если кому-либо в круге удаётся поймать мяч, он старается попасть им в любого игрока за кругом. Если ему это удаётся, то у него в запасе очко, если промахнётся, то выходит из круга. Когда мяч коснётся всех, играющие меняются местами.

Правила

1. Осаленные выходят из круга.
2. Мяч можно ловить лишь с воздуха, отскочивший от земли не считается.
3. Игрок, поймавший мяч и попавший в игрока за кругом, остаётся в круге.

Большой мяч

Описание игры. Для игры потребуется большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ногами, становится водящим. Но он встаёт за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встаёт тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется.

Правила

1. Играющие не берут в руки мяч в течение всей игры, они перекатывают его только ногами.
2. Играющие не бьют ногами по мячу, а только останавливают его.

Школа мяча

Школой мяча принято называть упражнения с малым мячом, например теннисным. Более ста лет известны, например, некоторые упражнения из приведённых ниже.

Звёздочка

Играющий высоко подбрасывает мяч вверх и, когда тот, упав, отскочит от земли, ловит его.

Из-за спины

Мяч подбрасывают рукой, заведённой за спину, а ловят перед собой уже другой рукой или обеими руками (как уговорятся сами играющие).

Перевертышки

Играющий кладёт мяч на ладонь, слегка подбрасывает его вверх и в это время подставляет тыльную сторону ладони, которой опять подбрасывает мяч вверх. После этого ловит мяч уже в ладонь или ладони.

Свечка

Играющий сначала не очень высоко подбрасывает мяч вверх и затем ловит его. В следующий раз бросает мяч как можно выше. Это называется «ставить свечки».

С ладошками

Подкинув мяч, играющий хлопает в ладоши и после этого ловит мяч.

Хватки

Играющий, взяв мяч в правую руку, выпускает его, чтобы он падал вниз, и тут же ловит на лету. То же делает левой рукой.

Кто первый?

Описание игры. Играющие выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки, на другой ставится флажок, обозначающий финиш. По сигналу участники начинают бег наперегонки. Кто пробежит это расстояние первым, тот считается победителем.

Правила

1. Площадка должна быть не более 30 м.
2. Во время бега нельзя толкать товарищей.

Мяч по кругу

Описание игры. Играющие садятся, образуя круг. Водящий стоит за кругом с мячом, диаметр которого 15—25 см. По сигналу водящий бросает мяч одному из игроков, сидящих в круге, а сам отходит. В это время мяч начинают перебрасывать по кругу от одного игрока к другому. Водящий бежит за мячом и старается поймать его на лету. Водящим становится тот игрок, от которого был пойман мяч.

Правила

1. Передача мяча выполняется путём броска с поворотом.
2. Ловящий должен быть готов к приёму мяча.

3. При повторении игры мяч передаётся тому, кто остался вне игры.

Спутанные кони

Описание игры. Играющие делятся на 3—4 команды и выстраиваются за линией. Напротив линии ставят флажки, стойки. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, оббегают флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т. д.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Правила

1. Расстояние от линии до флажков, стоек должно быть не более 20 м.

2. Прыгать следует правильно, отталкиваясь обеими ногами одновременно, помогая руками.

3. Бежать нужно в указанном направлении (слева или справа).

Соколиный бой

Описание игры. Играющие становятся на правую ногу парами друг против друга, левая нога согнута. Руки скрещены перед грудью.

Игроки прыгают на правой ноге и стараются правым плечом оттолкнуть один другого так, чтобы другой встал на обе ноги. Когда устают прыгать на правой ноге, меняют её на левую. И тогда соответственно меняются толчки плечом. Если при грубом толчке один из играющих упадёт, толкнувший выходит из игры.

Победившим считается тот, кто заставит встать другого на обе ноги.

Правила

1. Отталкивать партнёра можно только плечом.

2. Смену ног производить одновременно в паре.

ЛИТЕРАТУРА

- *Погадаев Г. И.* Физическая культура. Футбол для всех: 1—4 классы: учебник / под ред. И. Акинфеева. — М.: Просвещение, 2024.
- *Погадаев Г. И.* Физическая культура. Футбол для всех: 5—7 классы: учебник / под ред. И. Акинфеева. — М.: Просвещение, 2024.
- *Погадаев Г. И.* Физическая культура. Футбол для всех: 1—11 классы: учебник / под ред. И. Акинфеева. — М.: Просвещение, 2024.
- *Погадаев Г. И.* Физическая культура: 1—2 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2021.
- *Погадаев Г. И.* Физическая культура: 3—4 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2021.
- *Погадаев Г. И.* Физическая культура: 5—6 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2022.
- *Погадаев Г. И.* Физическая культура: 7—9 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2024.
- *Погадаев Г. И.* Физическая культура: 10—11 классы: учебник. — М.: Дрофа, 2022.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Врачебно-педагогический контроль	8
Распределение обучающихся по медицинским группам	8
Показатели тренированности обучающихся	9
Организация занятий физической культурой	12
Формы проведения занятий	12
Планирование и контроль	14
Основы занятий физической культурой	15
Требования к проведению занятий	16
Структура организации и проведения занятий	17
Типы занятий	20
Методы обучения	22
Задания на дом	25
Условия проведения занятий	26
Подготовка к проведению занятия	27
Практические умения и навыки	29
Общеразвивающие упражнения	29
Подвижные и спортивные игры	32
Организация занятий футболом	36
Приобщение к игре в футбол	36
Техника игры	37
Обучение и тренировки	40
Методика проведения занятий	44
Физическая подготовка юных футболистов	53

Комплексы упражнений	
по физической подготовке	60
Комплекс 1	60
Комплекс 2	61
Возрастные особенности учащихся	
младшего школьного возраста	62
Физическое развитие	62
Психологические аспекты	65
Формирование двигательных качеств	68
Возрастные особенности учащихся	
среднего школьного возраста	77
Физическое развитие	77
Психологические аспекты	79
Развитие двигательных качеств	85
Возрастные особенности учащихся	
старшего школьного возраста	90
Физическое развитие	90
Психологические аспекты	93
Развитие двигательных качеств	95
Приложение 1. Примерные темы проектно-	
исследовательской деятельности	98
Приложение 2. Примерное учебно-	
методическое и материально-техническое	
обеспечение образовательного процесса	103
Приложение 3. Подвижные и народные игры,	
рекомендуемые для занятий	109
Литература	122

Учебное издание

Погадаев Григорий Иванович

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ**

1—11 классы

Методическое пособие

Центр гармоничного развития личности
и педагогических технологий

Ответственный за выпуск *М. Н. Василенко*

Редакторы *М. Н. Василенко*

Художественный редактор *В. В. Дубовая*

Дизайн обложки *В. В. Дубовой*

Технический редактор *А. В. Егурнова*

Компьютерная вёрстка *Е. В. Викторовой*

Корректор *Г. И. Мосякина*

Подписано в печать 25.04.2024. Формат 84×108/32.

Усл. печ. л. . Тираж экз. Заказ № .

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Российская Федерация,

127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16,

стр. 3, помещение 1Н.

Адрес электронной почты «Горячей линии» — vopros@prosv.ru