

Российский футбольный союз

МАССОВЫЙ ФУТБОЛ

(дети не старше 12 лет)

**Организационно-методическое пособие
для преподавателей
урока физической культуры
в общеобразовательных учреждениях
и тренеров-преподавателей
детско-юношеских спортивных школ**

(Рекомендовано к изданию Техническим комитетом РФС)

Москва
2013



Организационно-методическое пособие подготовлено специалистами департамента инновационной политики, науки и образования и департамента массового и детско-юношеского футбола Российского футбольного союза на основе практической работы и рекомендаций Программы массового футбола ФИФА и Хартии массового футбола УЕФА, а также Типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР (издание 2012 г., рекомендовано Техническим комитетом РФС).

В пособии дан краткий обзор истории футбола, разъяснено, что такое массовый футбол и описан механизм управления им, рассмотрены оптимальные варианты проведения фестивалей массового футбола, организации турниров, приведены примеры упражнений по обучению детей основам техники и тактики, систематизированы форматы игровой и тренировочно-соревновательной деятельности для детей различных возрастных категорий. Особое внимание уделено тренеру-преподавателю, обучающему детей игре в футбол, его роли в разностороннем воспитании ребенка.

Тренеры с различным опытом работы найдут в этом издании полезные советы для работы с детьми возраста до 12 лет, а родители – для воспитания детей через футбол.

© Общероссийская общественная организация
“Российский футбольный союз”

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Предисловие	5
2. Краткий обзор истории мирового и отечественного футбола.	6
3. Определение и философия массового футбола	9
4. Структура управления массовым футболом в Российской Федерации. . .	10
5. Образовательные программы по футболу для общеобразовательных и спортивных школ	11
6. Концептуальные основы обучения детей игре в футбол	15
6.1. Цели и задачи, преследуемые Российским футбольным союзом . . .	15
6.2. Основные принципы, лежащие в основе работы тренера-преподавателя, и задачи, стоящие перед ним	16
6.3. Принципы планирования нагрузок	26
6.4. Построение процесса обучения детей игре в футбол в плане содержания и организации	27
6.4.1. I ступень обучения. Дети 3-5 лет	28
6.4.2. I ступень обучения. Дети 6-8 лет	30
6.4.3. II ступень обучения. Дети 9-10 лет.	32
6.4.4. III ступень обучения. Дети 11-12 лет.	34
6.4.5. Планирование нагрузок (обобщение)	36
7. Базовая техника	37
7.1. Примеры упражнений для обучения базовой технике	41
8. Базовая индивидуальная тактика	52

9. Примерный план футбольных тренировок	54
9.1. План футбольной тренировки для детей 6-8 лет	54
9.2. План футбольной тренировки для детей 9-12 лет	57
10. Плюсы игры неполными составами	62
10.1. Форматы игры неполными составами	63
11. Организация турниров	68
12. Организация фестивалей	76
Приложение 1. Футбол в Российской Федерации. Схематичное отображение основных направлений и структур	84
Приложение 2. Структура управления массовым футболом в Российской Федерации	85
Приложение 3. Пространственное расположение и размеры площадок для игр в неполных составах в размере стандартного поля	86
Приложение 4. Сводная таблица специфики и формата игровой и тренировочно-спортивной деятельности для детей в возрасте до 12 лет	87
Приложение 5. Соглашение о взаимодействии между Министерством образования и науки Российской Федерации и Общероссийской общественной организации “Российский футбольный союз”	88
Приложение 6. Правила игры в футбол (с сокращениями)	92

1. ПРЕДИСЛОВИЕ



– Российский футбольный союз, его межрегиональные и региональные федерации важнейшими из задач считают привлечение к занятиям футболом, обучение игре наибольшего числа мальчиков и девочек. Надо постараться привить у них любовь к этой игре на всю жизнь. И здесь нам необходимо, поддерживая деятельность детско-юношеских футбольных школ всех категорий, опираться на общеобразовательные учреждения, совместно развивая футбол в школах.

Перед РФС стоят четкие спортивные цели – вывести наши юношеские сборные всех возрастов, молодежную и национальную сборные России на новый качественный уровень, присоединиться к мировой футбольной элите и в дальнейшем всегда принадлежать ей.

Указанные достижения возможны только через качественную командную работу на всех ступенях и уровнях: от детско-юношеского футбола – массового и обучения в специализированных футбольных школах – до профессиональных футбольных клубов и национальной сборной команды России.

Николай Толстых
Президент РФС

2. КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ МИРОВОГО И ОТЕЧЕСТВЕННОГО ФУТБОЛА

В 2004 году Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА) официально признала, что самый древний вариант футбола появился в Китае во II веке до н.э. и носил название цуцзю. Эта игра входила в обязательную программу физической подготовки китайских солдат.

Первые единые правила и регламент игры в футбол появились на свет благодаря командам частных школ и университетов Оксфорда и Кембриджа. До того почти каждая школа и каждый футбольный клуб имели свои собственные своды правил. Одни правила допускали ведение и передачу мяча руками, другие — отвергали; где-то количество игроков в каждой команде было ограничено, где-то — нет. В одних командах разрешалось толкать, делать подсечки и бить соперника по ногам, в других это было запрещено. Таким образом, английский футбол пребывал в хаотическом состоянии. И в 1846 году была предпринята первая серьёзная попытка унифицировать свод футбольных правил. Г. де Уинтон и Д.Ч. Тринг из Кембриджского университета встретились с представителями частных школ с целью сформулировать и принять свод единых правил. Дискуссия длилась 7 часов и 55 минут, и в результате возник документ, опубликованный под названием «Кембриджские правила». Они были одобрены большинством школ и клубов, и позднее (с незначительными изменениями) их приняли за основу правил Футбольной ассоциации Англии.

В 1857 году в Шеффилде молодые люди из среднего класса, которые до того создали местный крикетный клуб, основали старейший в мире футбольный клуб «Шеффилд». Через год игроки записали несколько основных выработанных ими правил. Постепенно футбол привлекал всё больше местной молодежи, и в 1862 году Шеффилдский клуб опубликовал свои правила в виде брошюры. Его члены проводили матчи «одиннадцать на одиннадцать», в то время как в других местных состязаниях на поле могли выходить по 14 и более игроков с каждой стороны. Растущая популярность футбола подтолкнула игроков к выработке единого свода правил игры. В газетах «Таймс», «Филд», «Беллс лайф» стали публиковаться письма футболистов, полагающих, что дальнейшее развитие футбола невозможно, если не будут определены внятные и всеми одобренные правила. Осенью 1863 года Джон Картрайт в своём письме в спортивную газету «Беллс лайф» предложил представителям школ и колледжей собраться для выработки единого свода футбольных правил. Делегаты от шести школ встретились в Кембридже. Большинство собравшихся предпочло ту версию игры, в которой мяч нужно вести ногами, и постановило запретить приёмы, характерные для регби: захваты, подножки и бег с мячом в руках. Делегат от школы регби покинул заседание в знак протеста. 26 октября 1863 года представители 11 лондонских клубов и школ собрались в таверне «Вольные каменщики» (Freemason's Tavern) на Грейт-Куин-стрит и основали Футбольную ассоциацию Англии. Главной целью по-прежнему было создание общего свода правил — единого кодекса единой игры. Споры шли относительно размера площадки, ширины и высоты ворот, правил засчитывания голов, определения положения «вне игры», о под-

сечках, подножках и беге с мячом в руках. На следующем собрании 1 декабря 1863 года за основу были приняты Кембриджские правила, что означало запрет на передвижение с мячом в руках и удары по ногам.

Датой рождения футбола в России считается 12 (24 по новому стилю) октября 1897 года, когда состоялся первый зафиксированный и проанонсированный отечественной спортивной печатью матч футбольных команд «Санкт-Петербургского кружка любителей спорта» («Спорт») и «Василеостровского общества футболистов». Последние победили со счетом 6:0. Всероссийский Футбольный Союз был основан 6 (19) января 1912 года в Санкт-Петербурге и в том же году был принят в ФИФА.

Основные вехи в истории отечественного футбола:

24 октября 1897 года – Первый зафиксированный матч отечественных футбольных команд («Санкт-Петербургский кружок любителей спорта» – «Василеостровское общество футболистов», 0:6).

19 января 1912 года – Основание первого официального футбольного органа страны – Всероссийского футбольного союза.

30 июня 1912 года – Вступление Всероссийского футбольного союза в ФИФА.

30 июня 1912 года – Первый матч сборной России в официальном международном турнире (Россия – Финляндия, Олимпийские Игры, 1:2).

19-25 июля 1920 года – Проведение первого чемпионата страны (РСФСР) по футболу.

3-9 сентября 1923 года – Проведение первого чемпионата СССР по футболу.

16 ноября 1924 года – Первый международный официальный матч сборной СССР (против Турции в Москве, 3:0).

17 августа 1928 года – Открытие первого стадиона страны, соответствовавшего международным стандартам («Динамо» в Москве).

16 октября 1934 года – Первый матч отечественной команды с профессиональным европейским клубом (сборная Москвы – «Жиденице», Чехословакия, 3:2).

27 декабря 1934 года – Основание Секции футбола СССР (с 26 мая 1959 года – Федерации футбола СССР).

1936 год – Первый Чемпионат СССР среди футбольных клубов.

1952 год – Участие сборной СССР в Олимпийских играх.

15 июня 1954 года – Вступление Секции футбола СССР в УЕФА.

8 декабря 1956 года – Победа сборной СССР на Олимпийских Играх в Мельбурне.

1958 год – Дебют сборной СССР в финальной части Чемпионата мира.

10 июля 1960 года – Победа сборной СССР на первом в истории Чемпионате Европе.

27 мая 1964 года – Вручение награды «Золотой мяч» лучшему игроку Европы – вратарю сборной СССР Льву Яшину.

21 июня 1964 года – Второе место сборной СССР на Чемпионате Европы.

2 сентября 1965 года – Дебют советской команды в еврокубках («Динамо» Киев – «Колрейн», Северная Ирландия, Кубок обладателей кубков, 6:1).

28 июля 1966 года – Лучший результат национальной сборной СССР на Чемпионатах мира (четвертое место).

18 июня 1972 года – Второе место сборной СССР на Чемпионате Европы.
1972 год – Третье место сборной СССР на Олимпийских играх в Мюнхене.
14 мая 1975 года – Первая победа советской команды в еврокубках. Киевское «Динамо» побеждает в Кубке обладателей кубков.

6 октября 1975 года – Победа киевского «Динамо» в Суперкубке Европы.

30 декабря 1975 года – Вручение награды «Золотой мяч» лучшему игроку Европы – нападающему сборной СССР Олегу Блохину.

1976 год – Третье место сборной СССР на Олимпийских играх в Мельбурне.

1977 год – победа сборной СССР на Чемпионате мира среди молодежных команд.

1976 год – Третье место сборной СССР на Олимпийских играх в Москве.

13 мая 1981 года – Победа тбилисского «Динамо» в Кубке обладателей Кубков.

2 мая 1986 года – Победа киевского «Динамо» в Кубке обладателей Кубков.

30 декабря 1986 года – Вручение награды «Золотой мяч» лучшему игроку Европы – нападающему сборной СССР Игорю Беланову.

1986 год – победа сборной СССР на Чемпионате Европы среди юношей (до 16 лет).

25 июня 1988 года – Второе место сборной СССР на Чемпионате Европы.

1 октября 1988 года – Победа сборной СССР на Олимпийских Играх в Сеуле.

1988 год – победа сборной СССР на Чемпионате Европы среди юношей (до 18 лет)

1990 год – победа сборной СССР на Чемпионате Европы среди юношей (до 18 лет)

8 февраля 1992 года – Создание Российского футбольного союза – общероссийской общественной спортивной организации, правопреемника Всероссийского Футбольного союза и Федерации футбола СССР.

29 марта 1992 года – Первый тур дебютного Чемпионата России по футболу.

24 апреля 1996 года – Третье место (лучший результат в истории) сборной России в рейтинге лучших национальных команд мира ФИФА.

18 мая 2005 года – Победа ЦСКА в Кубке УЕФА.

2006 год – Победа сборной России на Чемпионате Европы по футболу среди юношей (до 17 лет).

14 мая 2008 года – Победа «Зенита» в Кубке УЕФА.

26 июня 2008 года – Третье место сборной России на Чемпионате Европы.

29 августа 2008 года – Победа «Зенита» в Суперкубке Европы.

2 декабря 2010 года – Победа России на выборах страны-хозяйки Чемпионата мира 2018 года.

11 сентября 2011 года – Победа сборной России по пляжному футболу на Чемпионате мира.

2013 год – Победа сборной России на Чемпионате Европы по футболу среди юношей (до 17 лет).

(На стр.2 приведены все логотипы отечественных федераций футбола (Всероссийского футбольного союза, Секции футбола СССР, Федерации футбола СССР, Российского футбольного союза)

3. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ФИЛОСОФИЯ МАССОВОГО ФУТБОЛА

Футбол – всеми любимый, имеющий богатейшие традиции в российской и мировой истории вид спорта – отличается, в первую очередь, тем, что является наиболее доступным для любого возраста. Признанная во всем мире игра № 1 позволяет максимально гармонично сочетать коллективизм и демонстрацию индивидуальных качеств игроков. Положительное влияние футбола на различные стороны жизни практически всех возрастных групп и категорий населения, вне зависимости от политических, религиозных и культурных различий, не вызывает сомнений. Футбол – это один из наиболее эффективных способов привлечения граждан, прежде всего, детей и молодежи к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Из тех, кто любит и играет в футбол на всех его уровнях – от футбольной «элиты» до двора и пришкольной площадки – более 99% являются любителями и относятся к массовому футболу.

Одним из основных направлений Стратегии развития футбола в Российской Федерации на 2006-2016 гг., разработанной РФС, является подъем массовости занятий футболом.

Большое внимание массовому футболу уделяют Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА) и Союз европейских футбольных ассоциаций (УЕФА).

«Систематическое продвижение массового футбола всегда было одной из приоритетных задач ФИФА. Главная цель ФИФА – преподнести футбол для как можно большего количества людей и выполнить, таким образом, одну из главных задач ФИФА – развивать игру!».

В 2004 году Союз европейских футбольных ассоциаций (УЕФА) издал «Хартию массового футбола», к которой РФС присоединился в 2007 году. Хартия предусматривает четкий план действий всех национальных футбольных ассоциаций Европы, в соответствии с руководящими принципами Положения о массовых программах. В своей деятельности по развитию массового футбола УЕФА руководствуется такими принципами:

– **«Без массового футбола нет будущего у футбола профессионального/элитного»;**

– **«Развитие массового футбола требует профессионального подхода».**

Российский футбольный союз предлагает сформулировать определение, что такое массовый футбол, следующим образом:

«Массовый футбол – это не профессиональный (любительский), не элитный футбол (мини-футбол, пляжный футбол) и разновидности игры в футбол по упрощенным правилам среди всех возрастных групп и категорий населения, в т.ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также весь детский футбол в возрасте до 12-ти лет включительно».

Приоритетное внимание на страницах этого методического пособия будет уделено непосредственно детскому футболу (возраст занимающихся – не старше 12 лет).

4. СТРУКТУРА УПРАВЛЕНИЯ МАССОВЫМ ФУТБОЛОМ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Задача повышения массовости занятий футболом решается за счет привлечения к игре, в первую очередь, детей и молодежи, посредством эффективного взаимодействия с общеобразовательными школами, ссузами и вузами. Именно футбол со своими уникальными возможностями всестороннего воздействия на организм является важным инструментом в руках педагога физической культуры, позволяющим позитивно влиять на воспитательный процесс. Это развитие координации, снятие утомления учащихся, возникающего в ходе учебных занятий по образовательным дисциплинам, повышение умственной работоспособности, формирование таких положительных качеств, как взаимопомощь, активность, чувство ответственности перед командой.

По вопросам массового приобщения детей, юношей и молодежи к футболу РФС активно сотрудничает на федеральном уровне с Минспортом России, Минобрнауки России и общероссийскими общественными организациями, развивающими футбол, а его региональные и межрегиональные федерации футбола в регионах – с органами исполнительной власти субъектов РФ в области физической культуры и спорта и в сфере образования, а также с представительствами общероссийских спортивных организаций в регионах. Механизм управления массовым любительским футболом в Российской Федерации, а также схематичное отображение основных направлений и структур футбола в нашей стране приведены в Приложениях 1 и 2.

В частности, регламенты и положения самых массовых соревнований по футболу среди детей («Кожаный мяч», «Мини-футбол – в школу», «Мини-футбол – в вузы»), соревнования среди детских домов и школ-интернатов, «Колосок» и другие) утверждают вышеуказанные министерства совместно с РФС, а Минспорт России несет основную нагрузку по финансированию межрегиональных и финальных этапов этих соревнований. Часть финансирования осуществляют непосредственно РФС и спонсоры.

Первые этапы всероссийских соревнований массового футбола в субъектах РФ проходят за счет бюджетов региональных органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта (в большей степени), в сфере образования и структур, отвечающих за работу с молодежью.

Футбольное образование дети традиционно получают в учреждениях дополнительного образования: секциях футбола при общеобразовательных учреждениях, клубах по месту жительства, отделениях футбола детско-юношеских спортивных школ, специализированных футбольных школах- все они финансируются из регионального и муниципального бюджетов и ведомственно подчиняются Минспорту России и Минобрнауки России. Всего таких специализированных школ и отделений футбола в стране около 2500.

В соответствии с требованиями РФС свои футбольные школы имеют более 100 профессиональных футбольных клубов (Премьер-лиги, Футбольной национальной лиги и II дивизиона), но только ведущие клубы Премьер-лиги финансируют эти школы из собственных, негосударственных бюджетов. В основном же финансирование таких школ смешанное и основная доля его ложится на государственный бюджет (региональный, муниципальный).

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ ШКОЛ.

Важнейшим шагом на пути популяризации футбола в детской среде стала совместная деятельность РФС и Минобрнауки России, которая активизировалась в последние годы.

В ноябре 2011 года первый вице-президент Российского футбольного союза, олимпийский чемпион Никита Павлович Симонян и Министр образования и науки Российской Федерации Андрей Александрович Фурсенко в стенах Министерства подписали соглашение о сотрудничестве между РФС и Минобрнауки России, предметом которого является создание условий для развития футбола в образовательных учреждениях.

Руководство Министерства образования и науки Российской Федерации заверило, что футболу в школах и вузах будет уделяться больше внимания, а также, что в рамках предмета «Физическая культура» планируется осуществить работу по развитию условий для организации занятий футболом, переподготовке и повышению квалификации учителей физкультуры.

Необходимо отметить работу, проделанную Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы, которым подготовлена и в течение 2010-2012 гг. успешно апробирована **Программа Интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола (авторы Грибачева М.А., Круглыхин В.А.)**. Эта программа рекомендована экспертным советом Минобрнауки России для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений Российской Федерации.

Креативность ее заключается в том, что программа позволяет проводить урок физической культуры на основе футбола в рамках государственных федеральных образовательных стандартов начального общего образования.

Особая благодарность заслуженному работнику физической культуры, заслуженному тренеру Российской Федерации Игорю Александровичу Швыкову, который долгое время курировал в РФС детский и юношеский футбол, а в настоящее время работает тренером-преподавателем СДЮШОР № 63 «Смена» г.Москвы и является членом Комитета РФС по развитию Региональных центров подготовки футболистов и членом Технического комитета РФС. Подготовленное им в 2002 году **«Практическое пособие по организации и проведению в средних общеобразовательных школах уроков футбола»** стало большим подспорьем для учителей физкультуры и тренеров, ведущих секции футбола в школах и клубах по месту жительства.

Приведенные ниже выдержки из этой книги показывают, насколько глубоко Игорь Александрович изучал детский футбол, обращался к исследованиям в области футбола известных отечественных и зарубежных специалистов, прежде чем взяться за перо.

«...Почему все-таки мы настаиваем на том, чтобы футбол был одним из уроков физической культуры в программе школы?»

Предлагаемые нами методические рекомендации по организации таких уроков основаны на опыте многолетней работы по проведению занятий по футболу совместно с общеобразовательной школой, как на уроках физкультуры, так и во внеурочное время в спортивных секциях. С мальчиками и юношами учебно-тренировочные занятия по футболу проводились на базе школы № 168 Центрального округа г.Москвы. В классах, где вторым уроком физкультуры был футбол, у учащихся ближе к концу учебного года наблюдалось улучшение внимания на уроках, сосредоточенности, быстроты мышления, трудолюбия, чувства ответственности. Как правило, в таких классах учителям-предметникам было легче работать и при подведении итогов у таких учащихся был более высокий процент успеваемости по сравнению с теми, кто не занимался футболом и, что еще очень важно, в этих классах была более низкая заболеваемость даже во время эпидемий гриппа.

Девочки занимались в Запрудненской средней школе №2 Московской области под руководством преподавателя физического воспитания Федорова А.М., который включил в программу физического воспитания учащихся начальной подготовки футбол. Группа девочек, большинство которых не справлялось со школьной программой физкультуры, и даже находились в подготовительной группе, на дополнительных занятиях по футболу за четыре года не только повысили свои физические возможности, но и значительно обогнали своих сверстниц, которые не занимались футболом, и уже легко выполняли все нормы и требования школьной программы по физическому воспитанию. В дальнейшем, на базе такой подготовки девочки этой группы быстрее и легче овладевали техническими приемами других видов спорта, где игра ведется руками, а также в гимнастике, плавании, легкой атлетике и лыжах.

Физиологи, исследуя функции нервно-мышечной системы, установили, что простые и естественные движения (стояние, ходьба, бег и др.) относятся к безусловным рефлексам и управляются из центров, расположенных в спинном мозге. Чем сложнее движение, тем высокоорганизованнее передача функций управления. Наиболее сложные движения организуются и управляются из центров, расположенных в коре головного мозга. С помощью опытов была составлена карта двигательной области коры головного мозга и оказалось, что каждой части тела соответствует свой участок коры. Самым обширным оказался участок, отвечающий за кисти рук, а самым незначительным – за движениями ног. При выполнении каких-либо движений из центров управления в коре головного мозга к мышцам посылается поток нервных импульсов. Опорно-двигательный аппарат соответственно своим сигналам в этот центр заставляет сделать движение и, чем сложнее движение, тем больше сигналов посылается в кору головного мозга. Обширные участки коры головного мозга сами справляются с любым объемом информации (почему наши руки и способны на сложные движения). А вот маленьким участкам, чтобы справиться с объемом импульсов, превышающих их возможность, приходится привлекать рядом расположенные участки коры, косвенно развивая их. Поэтому на уроках футбола, заставляя делать ногами сложные движения, не естественные для них, (упражнения с мячом), мы повышаем возможности двигательных участков коры головного мозга, отвечающих за двигательные функции ног и, тем самым, вовлекаем в работу соседние области коры, отвечающие за движения других частей тела. Оказалось, что таким способом может совершенствоваться не только двигательная функция, но и многие другие, в том числе и умственная.

Показательный эксперимент провели американские ученые. Шесть храбрых мам согласились учить своих новорожденных детей ходить. Они «ставили» их на стол, держа подмышку так, чтобы они касались ступнями стола, и этого было достаточно, чтобы работал «шаговый рефлекс» и малыши переступали по столу, едва касаясь его

ступнями ног. Постепенно увеличивая время этих занятий, мамы добились того, что к шести месяцам малыши ходили уже самостоятельно. Удивило же ученых то, что эти дети обогнали своих сверстников, развивавшихся обычным путем, не только в физическом развитии, но и в умственном, причем значительно.

Сопоставив все выше сказанное, можно сделать вывод, что ранее воздействие на ноги за счет специальных упражнений, с постепенным усложнением этого воздействия, создает новые возможности не только гармоничного физического развития, укрепления здоровья, но и успешного развития умственных способностей. В этом отношении футбол является самым эффективным видом спорта».

Внедрение урока футбола в общеобразовательных школах, которых в России более 45-ти тысяч, наряду с кардинальным повышением массовости занятий футбола неизбежно приведет и к качественному скачку, расширив границы селекции наиболее перспективных мальчишек и девчонок для специализированных футбольных школ.

Для учреждений дополнительного образования - отделений футбола детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - авторский коллектив, возглавляемый доктором педагогических наук, профессором, заслуженным работником физической культуры Российской Федерации М.А. Годиком подготовил **Типовую учебно-тренировочную программу, рекомендованную к изданию РФС.**

Программа актуальна, так как аналогичные были выпущены в 1996 году и уже не соответствуют требованиям сегодняшнего футбола. Ее органично дополняют **Поурочные программы подготовки юных футболистов от 6-ти лет и старше (авторы – Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.),** которые РФС переиздает уже в настоящее время.

Рекомендуем тренерам познакомиться также с монографией кандидата педагогических наук А.В.Петухова **“Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения”.** Автор – сторонник обучения футболу через многократное повторение технических приемов в игровой ситуации; противник методов простого и механичного зазубривания, когда технические приемы и тактические навыки разучиваются в отрыве от игры, не развивая индивидуальное (самобытное) технико-тактическое мастерство ребенка. В результате такого обучения создаются безликие типы футболистов, стереотипно выполняющие определенный набор технических приемов.

Нельзя не согласиться также с автором, что оценка тренерского труда “за результат” уже с раннего возраста является важнейшей причиной отсутствия полноценного технико-тактического образования у юных футболистов, так как тренер не стремится воспитать индивидуально сильную личность – ему важна командная победа в соревнованиях.

Взяв за основу указанные программные документы и материалы, а также опираясь на рекомендации ФИФА и УЕФА, специалисты профильных структурных подразделений РФС подготовили настоящее организационно-методическое пособие, целью которого являлась помощь, в первую очередь, учителям

физкультуры, проводящим урок футбола в общеобразовательной школе, тренерам и преподавателям секций футбола, отделений футбола небольших по количественному составу, но многочисленных в масштабах страны муниципальных спортивных школ – всем, кто работает с детьми не старше 12-ти лет.

6. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФУТБОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

6.1. Цели и задачи, преследуемые Российским футбольным союзом

Заботиться о здоровье подрастающего поколения через любовь к футболу

Дарить всем радость от игры через увлеченность футболом

Завоевать высокие места на международной арене через системный подход к развитию футбола

1 Приобщение детей и молодежи к здоровому образу жизни

1 Футбол должен стать значительной объединяющей силой

1 Достижение высоких мест и чемпионских титулов на ЧЕ, ЧМ, Олимпиадах, международных клубных турнирах

2 Развитие не только физических, но и умственных, духовных, эмоциональных и социальных качеств

2 Создание большой базы талантов, как основы успеха футбола высших достижений

2 Возврат лидерства на международной арене по части новых тенденций в тренировочном и соревновательном процессах

3 Воспитание коллективизма с учетом возможности демонстрации индивидуальных качеств

3 Обеспечение федераций и клубов многочисленными заинтересованными сотрудниками

3 Достижение высокого качества игры во всех лигах и дивизионах, не уступающее другим европейским лигам

4 Способствование заложению основ координации для последующих достижений в элитном футболе

4 Обеспечение будущего футбола и его конкурентоспособности с другими видами спорта

4 Подготовка игроков мирового класса

5 Заложение основ физической подготовки для проявления себя в других видах спорта

5 Выполнение многочисленных социальных задач

5 Обеспечение представительства РФС в комитетах УЕФА и ФИФА

Одна из задач, которую ставит перед собой это пособие – формирование у детских тренеров, учителей физкультуры единого подхода к обучению игре в футбол детей, юношей и девушек, более подробно останавливаясь на возрасте детей не старше 12 лет.

Важно учитывать, что при одном и том же возрасте в традиционном понимании (число, месяц, год рождения) у детей может быть разный биологический возраст, т.е., различный уровень физического развития организма. Эти показатели у детей одного и того же «паспортного» возраста могут колебаться в диапазоне двух-трех лет. Такие же колебания могут быть присущи и уровню психологического развития детей. Кроме того, существует «спортивный возраст», который определяется уровнем технической и тактической подготовленности ребенка в данный конкретный период.

Все эти факторы необходимо учитывать при планировании нагрузок на конкретных ступенях образования.

В зависимости от уровня подготовленности и возрастной категории детей тренеры-преподаватели получают возможность благодаря этому пособию охватить следующие аспекты футбольного образования:

- Цели и задачи образования, сориентированные на возможности ребенка, которыми он обладает в период обучения.

- Позитивные тренерские методики, сочетающие баланс между требованиями к ребенку и его стимулированием.

- Оптимальные соревновательные форматы, идеально дополняющие учебно-тренировочный процесс на каждой ступени образования.

- Индивидуальный подход к каждому ребенку, способствующий эффективной работе с командой в целом.

6.2. Основные принципы, лежащие в основе работы тренера-преподавателя

Фигуру тренера, преподавателя, учителя, его роль в воспитании ребенка трудно переоценить.

«Тренер – это не только профессия и не просто должность. Это призвание души, желание и способность отдать всего себя ученикам и быть рядом с ними всегда»

Заслуженный тренер СССР, профессор, В.В.Громыко

«...Если учитель соединяет в себе любовь к делу и к ученику – он совершенный учитель»

Л.Н. Толстой

«Природа установила, что дети должны оставаться детьми, пока они не станут взрослыми. Если мы попытаемся изменить этот порядок вещей, то они преждевременно станут взрослыми, но не получат ни силы взрослых, ни сущности»

Ж.Ж.Руссо

«Спорт ставляет нашему обществу высокие ценности. Воспитание детей – это больше, чем движение и игра. Работа с молодежью несет огромную социальную нагрузку: уважение перед партнерами, умение проигрывать с достоинством и побеждать без высокомерия, уважение правил игры, самоутверждение и интеграция в команде – это демократическое воспитание в лучшем смысле этого слова».

Олимпийский комитет России

Ряд таких принципов, учет которых позволит успешно работать тренеру с детьми возраста от 8-ми до 12-ти лет как в массовом футболе, так и в спортивных/футбольных школах, приведен в книге «Футбол. Настольная книга детского тренера» (автор – заслуженный тренер России А.А.Кузнецов).

“... Необходимо учитывать некоторые психологические аспекты проблемы обучения. Например, такие свойства личности, как морально-волевые качества, целенаправленность, трудолюбие, чувство долга, ответственность, легко поддаются целенаправленному воздействию. Относительно стабильны – эмоциональная устойчивость, самообладание, психическая выносливость, переключение внимания.

Одним из решающих факторов успешного обучения является совпадение осознанности деятельности тренера и ученика. Ученик должен совершенно осознанно чувствовать потребность в приобретении новых знаний, умений, навыков, а тренер – осознавать потребность передачи соответствующих знаний ученику.

В работе на этом этапе (спортивно-оздоровительной подготовки, 8-10 лет – прим. ред.) слово тренера должно быть ярким и образным, а показ – конкретным и выразительным. Дети этих возрастов мыслят предметами, вещественными образами и преподаватель должен опираться на эту особенность их мышления.

В этот возрастной период (8-10 лет – прим. ред.) естественная потребность детей и подростков в движениях не совмещается с необходимостью изучать двигательные действия. У большинства детей интерес к движению высок, если эта деятельность предлагается в форме игры, и резко снижается, когда приходится заниматься тем же в условиях регламентированной учебной работы. Причина – в различии целей обучаемого (получить удовольствие от движения) и тренера (передать ученику запланированную дозу учебного материала в эмоционально явно более бедной ситуации тренировки). Несовпадение мотивов и целей участников процесса обучения снижает эффективность усвоения учебного материала. Чтобы добиться совпадения мотивов и целей совместной деятельности, следует активно формировать мотивацию.

Большое значение в воспитании юных футболистов имеет стимулирование их деятельности. С этой целью можно использовать различные педагогические средства: положительный пример, поощрение, соревнования и т.д. Выбор того или иного средства зависит от индивидуальных особенностей детей. Стимулировать следует как недисциплинированных, так и примерных детей.

Для недисциплинированных игроков необходима переориентация отрица-

тельных направлений. Стоит чаще применять поощрение даже при небольшом улучшении их поведения, положительном поступке. Частые наказания могут сказаться на недисциплинированных детях отрицательно: они потеряют контакт с тренером и товарищами, замкнутся в себе.

Тренеру подчас приходится сталкиваться и с нежеланием ребят, чтобы в одной команде с ним играл тот или иной мальчик. В таких случаях следует тщательно разобраться в отношениях ребят, выяснить, почему это произошло.

Воспитательный эффект обучения определяется характером взаимодействий между тренером и юным футболистом, как членами одного коллектива. Эти отношения подразумевают естественным старшинство и опытность тренера и поэтому его ведущую роль. Однако при этом отношения между тренером и футболистами должны оставаться дружескими, полными взаимного уважения и искренности. Строиться на объективности оценок тех или иных поступков, на справедливости в решении конфликтных ситуаций.

Тренер только на первых порах берет на себя все функции лидера. Его главная задача – сформировать жизнеспособный коллектив, т.е. объединить обучаемых вокруг общей цели, выделить сначала лидера (или несколько лидеров), затем создать вокруг них актив и, наконец, добиться активности, самостоятельности от каждого члена коллектива. По мере становления коллектив учится не только решать задачи, поставленные тренером, но и самостоятельно ставить их, т.е. искать оптимальные пути продвижения к цели.

Обязательным условием в воспитательной работе с юными футболистами является строгое выполнение правил игры как в футбол, так и в тех играх, которые применяются на учебных занятиях. С первых же тренировок тренер должен ненавязчиво, но постоянно требовать от своих воспитанников игры по правилам.

В воспитательной работе очень важен внимательный индивидуальный подход. Тренеру приходится постоянно оценивать нравственные поступки ребят, их взаимоотношения. Ребята далеко не одинаково относятся к одним и тем же нравственным требованиям. Они могут по-разному воспринимать как смысл предъявляемых требований и оценок, так и смысл своих и чужих поступков.

Для российской школы существенна проблема коллективности обучения, создания коллектива.

Коллективом считают не всякое объединение людей. Первым признаком коллектива является наличие общей идеи и совместной деятельности для ее достижения. Второй признак – управляемость и наличие органа самоуправления. В коллективе выделяют орган самоуправления – лидер или лидирующая группа.

Одна из задач тренера – позаботиться о создании атмосферы благожелательности в коллективе, разъяснением, убеждением и наглядными примерами раскрывая перед обучаемыми значение ощущения товарищеской поддержки при решении сложных задач. Одновременно следует воспитывать осуждающее отношение к тем, кто не хочет трудиться, не выполняет учебных заданий, мешает

работать товарищам.

В этом случае следует связать оценку деятельности коллектива (коллективная ответственность за качество учебы) с тем, что каждый должен знать свой вклад в успех коллектива (соревнование внутри коллектива школы в целом). Желательно широкое освещение этого соревнования и торжественное подведение итогов.

Между личностью и коллективом существуют постоянные связи. В конечном итоге именно коллектив выступает как основной фактор формирования самосознания его членов...

...Эффективность воспитательной работы во многом зависит от отношений, сложившихся между тренером и футболистами. Они должны строиться на доверии, доброжелательности, объективности, справедливости в решении конфликтных ситуаций.

У ребенка 11-12 лет заметны частые проявления нетерпеливости, горячности, отсутствие объективного подхода к фактам, событиям и действиям окружающих людей, к переоценке своих собственных возможностей.

Все эти помехи могут быть устранены, если тренер будет правильно дозировать физическую и нервно-психическую нагрузку каждого подростка, если каждый раз в момент воздействия на него будет брать в расчет психическое состояние ученика и предвидеть его реакцию на это воздействие.

Дети 11-12 лет очень остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь им, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, безапелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям. Требования к детям указанного возраста должны быть обоснованны и предъявляться в тактичной форме.

По степени значимости волевых качеств в этом возрасте выступает решительность.

Поскольку восприятия детей 11-12 лет становится целенаправленными и организованными, возникают условия для развития специализированных восприятий (чувство мяча, чувство поля, чувство партнера и т.п.).

Наряду с неослабным контролем и руководством деятельностью ребенка в этом возрасте следует чаще ставить его в ситуации, выход из которых требует самостоятельной мобилизации всех его сил и возможностей.

Необходимо учитывать и теневые стороны данного возраста. Интенсивные изменения в организме, связанные с половым созреванием, диспропорция в развитии различных органов и систем, его повышенная возбудимость, нервозность, быстрая утомляемость могут вызвать резкие срывы в поведении. Это выражается в нарушении мышечной активности, вялости или, наоборот, суетливости, ослаблении зрения, слуха и других органов чувств, учащении дыхания и повышения давления крови.

Специфика игры в футбол, как командного вида спорта, требует осуществления подготовки футболистов путем индивидуализации заданий в процессе

коллективной тренировки.

При этом предполагается, что в ходе учебно-тренировочного занятия подбираются на основе присущих спортсменам различий в уровне их физической, технической и тактической подготовленности.

Индивидуализация тренировочного процесса усиливает различия между занимающимися, что позволяет готовить футболистов с ярко выраженными особенностями индивидуального стиля действий.

Вот что говорит знаменитый в прошлом голландский нападающий, а впоследствии известный тренер Йохан Круифф по этому поводу:

«... Мне, к счастью, повезло играть под руководством тренеров, которые ценили футбол. И хотя с точки зрения физических кондиций я не мог выполнить хорошо угловой удар, ... из-за своей конституции я не был способен бить как следует по воротам из-за пределов штрафной площади, ... они всегда выпускали меня на поле.... Тренеры всячески пытались мне помочь преодолеть свои комплексы и ограничения, они включали в программу моей подготовки специальные занятия для развития мускулатуры, стимулирования скоростных качеств. И при этом они следили за тем, чтобы я не переутомлялся, выполняя эти упражнения.

Они никогда не пытались изменить мой стиль, и я хорошо усвоил правило: этого нельзя делать ни при каких обстоятельствах. Вся моя тренерская работа основывалась на анализе возможностей каждого игрока и совершенствовании его игрового стиля с тем, чтобы впоследствии он с максимальной отдачей мог вписаться и в команду, и в демонстрируемую ею игру.

Культивируйте и поощряйте азарт, удалство, дерзость, память, что только при помощи оптимальных задач можно добиться технико-тактического совершенства (т.е. умения в долю секунды оценить обстановку и принять решение, четко и своевременно обработать мяч, отдать, пробить и т.п.).

Не заставляйте юного футболиста делать все именно так, как того требуют печатные наставления. **Помните: самобытность – это то, чему нельзя научиться, но что как раз и ценится в футболе на вес золота.**

Беда не столько в том, что ребят плохо учат, а подчас беда в том, что их заучивают, не позволяют проявиться индивидуальности тогда, когда она этого хочет, даже при выполнении того или иного технического приема. Беда в том, что во время игры детям, начиная с самых младших учебных групп обучения, запрещают делать с мячом то, что они хотят исходя из собственных соображений в какой-либо момент игры, т.е. отбивают охоту думать самостоятельно, творить, искать свою индивидуальность через подчас даже неосознанное двигательное действие. Надо не бояться давать мальчишкам играть на различных местах, и только при появлении более определенных склонностей делать предварительные выводы о закреплении на этих позициях юных игроков».

Существенный пробел в работе тренеров наблюдается именно в том, что они на этой стадии подготовки не индивидуализируют тренировочный процесс.

Напрасно тренеры полагают, что молодые футболисты слишком просты. Нет, уже на этой стадии своего развития дети 11-12 лет обладают определенными привычками, даже навыками, наделены немалыми стремлениями, собственным характером, личностными качествами, которые, безусловно, должны изучаться и учитываться тренерами с целью разработки наиболее эффективного индивидуального подхода к подготовке игрока.

Пристальное, внимательное изучение личности, широкие возможности индивидуальной игры и импровизации – все это как раз то, на что тренеры должны нацелить свою работу.

11-12-летние дети отличаются своеобразными особенностями, которые необходимо учитывать в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования. Вот некоторые из них: временные трудности в образовании условных рефлексов; увеличение скрытых периодов реакции на словесные раздражители; преобладание процессов возбуждения над торможением; появление психической неуравновешенности.

Следствием этого является смена настроений, критическое отношение к окружающим и в первую очередь к взрослым, неадекватность ответных реакций. Изменения проявляются и в функциях вегетативной нервной системы. Они выражаются в повышенной потливости, в легко наступаемых колебаниях частоты пульса, некоторых сердечнососудистых расстройствах, периодических болях в области сердца, в неустойчивости артериального давления.

Тренеру надо быть очень внимательным и в вопросах, связанных с воспитательной работой в учебной группе. Очень важен внимательный индивидуальный подход.

В возрасте 11-12 лет возникает повышенный интерес к своей личности. Если раньше они подражали взрослым, то теперь пытаются быть самостоятельными, независимыми. Подчас становятся более упрямыми, претендуют на равноправное к ним отношение.

Нередко в таком возрасте дети переоценивают свои физические возможности, пытаются скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для них будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна...”

Общеобязательные ключевые принципы, лежащие в основе работы тренера

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ	ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД	КЛЮЧЕВАЯ РОЛЬ ТРЕНЕРА
<i>Образование юных футболистов (-ок) должно быть всеобъемлющим, что означает:</i>	<i>Акцент на индивидуализацию образовательного процесса означает:</i>	<i>Главными задачами тренера в зависимости от возраста и уровня игры детей является:</i>
<ul style="list-style-type: none"> – подготовку их не только к футболу, но и к жизни, как полноценных граждан своей страны; – формирование основ здорового образа жизни, развитие у них личной ответственности и личных инициатив; – выработку самосознания, самокритики, мотивации и готовности к достижению высоких результатов; – создание устойчивой психики, чтобы уметь переживать позитивные и негативные моменты в спорте и жизни в целом; – честность/терпение по отношению к противнику, тренеру, судье, всем людям. 	<ul style="list-style-type: none"> – способствование выработке у ребенка личной заинтересованности; – живое участие в жизни игроков за пределами футбольного поля; – детализированный и регулярный анализ текущего состояния футболиста; – объемную индивидуальную тренировочную программу; – индивидуальный подход к физическим и психологическим нагрузкам, опираясь на природные (самобытные) данные ребенка. 	<ul style="list-style-type: none"> – забота о том, чтобы игра в футбол доставляла радость и вырабатывала мотивацию; – создание позитивного настроения на достижение результатов; – планирование и управление образовательным процессом; – воспитание сильного футболиста – приоритет перед локальными успехами команды в турнирах; – ведение эффективной и направленной на успех тренерской деятельности по отношению к команде/игроку во время игры.

Базовые знания, необходимые тренеру-преподавателю массового футбола

<i>Знание детей</i>	<i>Знание основ футбола</i>	<i>Обучающие и организационные навыки</i>
<ul style="list-style-type: none"> – Общие знания особенностей развития каждого ребенка; – Умение выстраивать взаимоотношения с детьми, общаться с ними 	<ul style="list-style-type: none"> – Игры неполными составами; – Тренировочные игры; – Обучение техническим приемам 	<ul style="list-style-type: none"> – Знания методов обучения; – Организация учебно-тренировочного процесса; – Организация футбольных турниров (соревнований)

Правила поведения тренера-преподавателя

Тренер-преподаватель оказывает огромное влияние на детей. Он проводит с ними много времени, поэтому его собственное поведение неизбежно действует на поведение самих детей.

Позитивное поведение тренера/ Правильное обучение	Недопустимое поведение тренера/ Неправильное обучение
<ul style="list-style-type: none">– работать с детьми с удовольствием, быть добрым по отношению к каждому ребенку (плохое настроение тренера – не повод для плохого обращения с детьми);– стремиться хорошо узнать каждого ребенка;– установить высокие требования, но быть справедливым;– давать знания, соответствующие возможностям детей;– быть одинаково требовательным ко всем ученикам, независимо от их успехов в обучении футболу;– стимулировать прогресс ребенка в обучении, вселять уверенность детям, чаще хвалить, чем порицать;– прислушиваться к мнению детей;– уметь утешать ребенка при неудачах;– развивать командный дух;– развивать инициативность и ответственность в каждом ребенке;– фокусировать внимание на успешных действиях, а не на ошибках ребенка;– отдавать приоритет воспитанию индивидуальности перед достижением локальных командных результатов;– создавать равные, конкурентоспособные условия для реализации детьми своих возможностей (например, сбалансированные составы команд при двусторонних играх и других упражнениях).	<ul style="list-style-type: none">– повышать голос, кричать, поступать агрессивно;– курить, употреблять ненормативную лексику;– обучая детей, заставлять их играть, как взрослых;– забывать, что основное желание детей – поиграть в футбол!– давать задания, слишком сложные для возраста детей;– иметь «любимчиков» и «пасынков» в коллективе;– повторять одно упражнение слишком долго;– постоянно или слишком часто прерывать игру;– критиковать кого-то одного перед всем коллективом (критиковать/порицать – «с глаза на глаз», хвалить – публично);– давать слишком много объяснений;– уделять слишком большое значение командным результатам;– пытаться изменить игровой стиль/индивидуальность ребенка;– чрезмерно опекать детей-подростков, ограничивая их самостоятельность.

Условия, которые должен создать тренер-преподаватель для успешной практики детей в футболе

Футбольная школа или урок футбола в общеобразовательной школе – это окружение, в котором дети должны быть счастливы и чувствовать себя востребованными.

1. Уверенность в своей безопасности. Защита детей от физических и эмоциональных травм. Ребенок, который не чувствует себя в безопасности, не будет радоваться и наслаждаться упражнениями и игрой.

2. Ощущение ребенком комфорта. Единый подход ко всем, вне зависимости от возраста ребенка, пола, технической и физической подготовки, культуры и национальности. Футбол – это среда, в которой не должно быть дискриминации в любых формах.

3. Уверенность, что я – хороший игрок. Каждый ребенок должен чувствовать себя умным и способным. Поэтому дети должны быть всегда стимулированы, стремиться получать хорошие оценки, а не плохие.

4. Уверенность, что я – часть одного целого. Быть частью коллектива и чувствовать себя принятым командой, это очень важно для детей.

5. Ощущение своей значимости. Детям нужно признание их успехов. Их нужно стимулировать, поощрять творчество.

Тренер-преподаватель, работающий с детьми в массовом футболе, может считать свою работу квалифицированно выполненной, если ему удалось привить ребенку любовь к футболу.

Правила поведения родителей

Тренер-преподаватель должен донести до родителей, что успех ребенка зависит, в том числе, от их поведения и отношения к процессу футбольного образования.

– Помнить, что дети играют ради своего удовольствия, а не для удовольствия родителей.

– Воодушевлять, а не заставлять или принуждать.

– Стимулировать детей всегда соблюдать правила игры.

– Никогда не порицать ребенка за ошибки или проигранный матч.

– Помнить, что дети учатся на примерах.

– Воодушевлять обе команды (то есть, и команду, против которой играет ваш ребенок).

– Поздравлять обе команды, вне зависимости от исхода матча.

– Искоренять любую физическую или словесную грубость из футбола.

– Уважать решение судей и учить детей поступать также.

– Поддерживать, воодушевлять и помогать тренерам, организаторам и другим официальным лицам в их работе. Без них дети не имели бы возможности играть в футбол.

– Соблюдать правила фэйр-плей во всех его проявлениях.

Арбитр, обслуживающий детские матчи (часто в роли арбитра может выступать тренер), должен придерживаться следующих правил:

- Помнить, что судейство детского матча отличается от судейства взрослого.
- Защищать детей.
- Делать упор на моральном духе игры, а не на ошибках.
- Стараться не вмешиваться в ход матча.
- Позволять детям играть.
- Пояснять все нарушения правил детям.
- Не поощрять неуместные высказывания.
- Оставаться стойким, объективным и вежливым, объясняя нарушения правил.
- Поучительно объяснять все нарушения.
- Оставаться в позитивном и радостном расположении духа.
- Соблюдать правила фэйр-плей во всех его проявлениях.
- Просить детей пожимать руки до и после матча.

Обеспечение безопасности учебно-тренировочного и соревновательного процессов – важнейшая задача тренера-преподавателя

1. Обеспечение безопасных условий для работы. Спортивное оборудование и тренировочные площадки должны быть безопасными для детей и других участников: отвечать соответствующим стандартам, быть в хорошем состоянии. Футбольные ворота на площадках с любым покрытием должны быть жестко закреплены.

2. Планирование мероприятий. Плохо спланированная тренировка может привести к травмам. Технические приемы должны выполняться в прогрессивном стиле, при соответствующей технике, которая содержит элементы риска.

3. Слежение за игроками, которые травмированы или недееспособны. Игроки, которые травмированы или в данный момент недееспособны, не должны быть допущены к выполнению заданий, которые могут им навредить.

4. Учет возрастных категорий при игре. Очень важно распределить детей по разным группам, включая талантливых молодых игроков, не только по возрасту, но и по росту, весу и мастерству. Опыт и навык также должны учитываться.

5. Уведомление детей и родителей о возможных рисках. Дети и (или) их родители должны согласиться с возможными рисками, связанными с игрой в футбол, после ознакомления с ними.

6. Знание навыков первой помощи. Тренер-преподаватель должен обладать базовыми навыками оказания первой помощи и должен следить за новшествами.

Медицинский работник должен присутствовать на организованных мероприятиях. Надо избегать всего, что может причинить травму.

7. Установить точные правила/планы проведения мероприятий. Понятные, зафиксированные правила/планы должны быть выданы перед каждым мероприятием их участникам, описывая требуемые нормы поведения участников соревнований, формат проведения соревнований.

6.3. Принципы планирования нагрузок

Процесс развития человека от маленького ребенка до вступления во взрослую жизнь можно разделить на отдельные фазы. Эти специальные физиологические процессы созревания должны учитываться при системном спортивном образовательном процессе. С другой стороны, тренер всегда должен учитывать также индивидуальные особенности каждого ребенка.

Принципы планирования нагрузок		
№	Принципы	Учитывают
1.	Перспективное (многолетний учебный план), текущее и оперативное планирование нагрузок (годовой, месячный, недельный планы, план-конспект учебно-тренировочного занятия)	– обширно распланированное обучение координации, как «спортивную основу»; – грамотную последовательность различных этапов планирования нагрузок; – поддержку личности игрока (воли, концентрации, социальной позиции); – прогнозирование самых высоких нагрузок в мировом футболе, как эталон; – терпение, время, страсть, идентификацию, энтузиазм тренера и игроков.
2.	Планирование нагрузок в соответствии с возрастом и уровнем развития	– приведение в соответствие поставленных целей с возрастными периодами развития ребенка; – актуальные психомоторные и физические возможности игроков; – персонально ориентированное педагогическое сопровождение детей; – многостороннее спортивное образование, как основу для стабильных футбольных результатов; – более мощный и стабильный игровой потенциал при помощи дозированного формирования нагрузок.
3.	Индивидуальное планирование нагрузок	– индивидуальные характеристики актуальной психомоторной/физической зрелости; – индивидуальные внеспортивные ситуации (например, школьные требования); – общую индивидуальную нагрузку (тренировки, игры, школьные занятия); – индивидуальное общение, как основу управления тренировками и нагрузками; – всеобъемлющую индивидуализацию и дифференциацию тренировочного процесса.

Примечание: 1) При планировании нагрузок в детском массовом футболе необходимо ориентироваться на методические рекомендации Типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР (спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки) и придержи-

ваться дифференцированного подхода в планировании нагрузок, то есть, оптимального соотношения командных групповых и индивидуальных упражнений в каждом учебно-тренировочном занятии или уроке физкультуры.

2) Особенно тщательно подбирать и постоянно корректировать нормы нагрузок для детей в пубертатный период (девочки: 11-13 лет, мальчики: 12-14 лет+/-1 год).

6.4. Построение процесса обучения детей не старше 12 лет игре в футбол

Уровни/ступени образования в массовом футболе (совпадают с этапами подготовки в ДЮСШ и СДЮШОР)		Возрастные категории	Образовательные структуры	Турниры, соревнования, другие мероприятия
I	Всеобъемлющее обучение движению и координации.	Дети 3-5 лет	Движение и разнообразные игры дома с родителями, в детском саду на игровых площадках во дворах.	
	Всеобъемлющее обучение движению, координации, основам техники и правилам игры в футбол (спортивно-оздоровительный этап)	Дети 6-8 лет	Многогранная спортивная активность и участие в футбольных мероприятиях: 1. Урок футбола в школе 2. Секция/факультатив футбола в школах и клубах по месту жительства 3. Отделения футбола в ДЮСШ 4. Специализированные детско-юношеские футбольные школы 5. Региональные центры подготовки футболистов и футбольные школы профессиональных футбольных клубов	Фестивали, мастер-классы, внутришкольные турниры
II	Совершенствование координации. Обучение разнообразным техническим приемам и тактическим действиям (этап начальной подготовки)	Дети 9-10 лет		Районные, городские, региональные сор.-ния среди отделений футбола ДЮСШ и ДЮФШ, соревнования ДФЛ, «Кожаный мяч», «Мини-футбол – в школу», внутришкольные и межшкольные сор.-ния, мастер-классы, фестивали футбола
III	Специфичное для футбола обучение (этап начальной подготовки – учебно-тренировочный этап)	Дети 11-12 лет		

Примечание: Переход от одной ступени к другой должен осуществляться в зависимости от уровня развития плавно и с учетом пола.

Признаки и характерные черты многоуровневого образования	Признаки и характерные черты образовательных структур
<ul style="list-style-type: none"> – Отдельные цели каждого уровня образования систематически наслаиваются друг на друга! – Уровни образования соотносятся с возрастными стадиями развития ребенка, а потому имеют плавный переход! – Индивидуальное развитие ребенка на каждом уровне/этапе оказывает влияние на цели, содержания, методы! – Исключение отдельных уровней ограничивает систематическое формирование нагрузок! 	<ul style="list-style-type: none"> – Каждый уровень обучения имеет особые функции в образовательном процессе! – Уровни обучения и образовательные структуры должны соотноситься друг с другом! – Наличие возможности индивидуальных путей обучения – главный признак качества! – Оптимизация образовательных структур – постоянная задача!

6.4.1. I ступень обучения. Дети 3-5 лет

Всеобъемлющее обучение движению и координации. Первые впечатления от занятий и игр в детском саду, дома, на игровых площадках имеют в большинстве случаев решающее значение, продолжит ли дальше ребенок играть в футбол с любовью и надолго свяжет свою жизнь с футболом. Поэтому «тренировки» должны с первых минут доставлять удовольствие. Важно при этом всесторонне стимулировать ребенка при помощи разнообразных и интересных упражнений на движение.

Цели работы с детьми	Компоненты содержания игровых уроков (%)	Советы тренерам/учителям физкультуры
<ul style="list-style-type: none"> – Всесторонняя стимуляция детей при помощи многочисленных упражнений на движение; – Знакомство через игру с летящим, катящимся, прыгающим мячом; – Многообразие идей и радость от игры через вариации упрощенных игр с мячом; – Радость от (футбольной) игры 	<ul style="list-style-type: none"> – Игра с мячом в футбол без правил (30%); – Простые упражнения с мячом (20%); – Упрощенные игры с мячом (20%); – Футбольные игры по упрощенным правилам (30%) 	<ul style="list-style-type: none"> – Маленькие группы, высокая двигательная активность для каждого; – Интересно «упаковать» простые упражнения на движение; – Ставить многообразные задания с различными мячами; – Знакомить с простыми правилами; – Работать с детьми с душой и вниманием.

Движение – радость и удовольствие!

Специфика и формат игровой, тренировочной деятельности для детей 3-5 лет													
Состав	Варианты составов команд (чел.)		Размеры футбольного поля/площадки (м, ширина x длина)		Размеры ворот (м, ширина x высота)		Игровое время+перерыв (мин.)		Мяч, №,	Игровой процесс	Запасные и замены (чел.)	Упрощенные правила футбола	Судейство
	Без вратаря	С вратарем	мин.	макс.	мин.	макс.	мин.	макс.					
3х3, 4х4	3х3, 4х4	—	12х15	15х20	1,5х1	2х1	2х10+5	2х15+5	футбольный, №3, резиновый; воздушные шары	Во 2-й половине дня; никаких чемпионатов и таблиц с результатами. Часто тренер – «нейтральный» игрок, выступающий за команду, владеющую мячом	Не регламентированы	Без акцента на правила	Судья - тренер
5х5	5х5	(4+1) x (4+1)											

6.4.2. I ступень обучения. Дети 6-8 лет

Всеобъемлющее обучение движению, координации и основам техники и тактики. С началом занятий в общеобразовательной школе (урок футбола, секция футбола, дворовый футбол) многие дети проявляют желание сверх игры в футбол в кругу друзей регулярно тренироваться и играть в спортивной (футбольной) школе (ДЮСШ/ДЮФШ). Футбол в ДЮСШ/ДЮФШ остается интересным и мотивирующим для детей, в то время как детско-юношеские тренеры берут самое лучшее от дворового футбола и переносят его философию на тренировочный процесс в футбольной школе.

Цели работы с детьми	Компоненты содержания игровых уроков (%)	Советы тренерам/учителям физкультуры
<ul style="list-style-type: none"> – Радость от игры в футбол; – Обучение игре в футбол через игры неполными составами; – Дворовый футбол в футбольных школах! – Через игру обучение основным техническим приемам (дриблинг, удары по мячу различными способами, контроль мяча); – Подсказка, простые тактические советы, которые помогут детям забивать голы и защищать ворота; 	<ul style="list-style-type: none"> – Многообразные беговые упражнения (15%); – Многообразные упражнения и игры с мячом (15%); – Знакомство через игру с основными техническими приемами (20%); – Несоревновательные футбольные матчи в сокращенных составах (50%). 	<ul style="list-style-type: none"> – Знакомство через игру с основными техническими приемами; – Тренировка - это игра с частым касанием мяча каждого! – Развивать умение играть обеими ногами, творчество и обеспечивать чувство радости от игры! – Способствовать обучению через принцип «Показал – повторил»! – Проявлять терпение! Никакого временного и нагрузочного давления; – Быть примером для детей в любой ситуации!
<p>ИГРА – Интерес, радость и удовольствие!</p>		

Специфика и формат игровой, тренировочной деятельности для детей младшего возраста (6-8 лет)													
Состав	Варианты составов команд (чел.)		Размеры футбольного поля/площадки (м, ширина x длина)		Размеры ворот (м, ширина x высота)		Игровое время+перерыв (мин.)		Мяч, №	Игровой процесс	Запасные и замены (чел.)	Упрощенные правила футбола	Судейство
	Без вратаря	С вратарем	мин.	макс.	мин.	макс.	мин.	макс.					
4x4	4x4	(3+1) x (3+1)	12x20	15x25						Никаких чемпионатов и таблиц с результатами	Количество замен не ограничено, в т.ч. обратных без остановками игры	Без офсайдов Без запрета паса назад вратарю (может играть руками) Пенальти – 6 м При свободном штрафном, угловом ударах соперник находится на расстоянии не менее 3 м от мяча	Без судьи (судейство могут осуществлять шестнадцать тренеры, информативно – без свистка)
5x5	—	(4+1) x (4+1)	20x30	25x35	1,5x1	3x2	2x15+5	2x20+5	Футбольный №3/№4				

* В тренировочном процессе, играх по специальным правилам используются в т.ч. ворота размерами 2x1 м, 2,4x1,2 м.

6.4.3. II ступень обучения. Дети 9-10 лет

Обучение технико-тактической разносторонности. В тренировочном процессе детей доминирует свободная игра в футбол в маленьких группах, на маленьких полях и с различными размерами ворот, чтобы способствовать получению детьми радости от игры и проявлению творчества. Наряду с этим увеличивается значение пошагового процесса знакомства со всеми важными основными техническими приемами (в простых, но всегда привле-

Цели работы с детьми	Компоненты содержания игровых уроков (%)	Советы тренерам/ учителям физкультуры
<ul style="list-style-type: none">– Обучение игре в футбол как в дворовом футболе неполными составами и на небольших полях;– Воспитание ловкости и быстроты работы с мячом и без него;– Через игру знакомство также с более сложными техническим приемам – игра обеими ногами;– Основные правила тактики по ориентации на поле и разделения поля на зоны;– Требовательность и поощрение индивидуальности – учить побеждать и проигрывать.	<ul style="list-style-type: none">– Многообразная спортивная активность (15%);– Многообразные упражнения и игры с мячом (15%);– Упражнения на технику, учитывающие возраст (20%);– Футбольные матчи неполными составами (50%).	<ul style="list-style-type: none">– Развивать индивидуальные сильные стороны!– Тренировка базовой техники – прежде всего игровая тренировка!– Чередовать упражнения и игры (матчи) в неполных (сокращенных) составах и по специальным правилам.– Стремиться к тому, чтобы все игроки как можно чаще касались мяча и принимали активное участие в игре, проявляли творчество!– Обращать внимание на точное исполнение приемов и при необходимости поправлять!– Разъяснять азы тактики!– Показывать личный пример честности, надежности, вежливости!– В соревнованиях под словом «успех» не понимается: «победить» и «взять очки» любой ценой.– Турниры в комплексе с конкурсами по технической подготовке, на знание основ правил игры, истории футбола.– Учить основам тактики.– Давать детям возможность попробовать себя в разных амплуа.
ИГРА – Интерес, радость и удовольствие!		

Специфика и формат игровой и тренировочно-соревновательной деятельности для детей 9-10 лет																				
Состав	Варианты составов команд (чел.)		Размеры футбольного поля/площадки (м, ширина x длина)		Размеры ворот* (м, ширина x высота)		Игровое время+ перерыв (мин.)		Мяч, №	Игровой процесс	Запасные и замены (чел.)	Упрощенные правила футбола					Судейство			
	Без вратаря	С вратарем	мин.	макс.	мин.	макс.	мин.	макс.				Офсайд ("вне игры")	По правилам футбола 11x11					Офсайд по вооруженной линии: 11 м от линии ворот		
4x4	4x4	(3+1)x (3+1)	12x20	15x25	3x2	5x2	2x20+ 5-10	2x25+ 5-10	№4	Соревнования в субботах РФ Кратковременные межрегиональные турниры	Количество замен не ограничено, в т.ч. обратных без остановки игры	Без офсайда	По правилам футбола 11x11				Нет ограничений (как в игре 11x11)	8 м	Соперник находится на расстоянии не менее 6-ти метров от мяча	Судейство информированное, без свистка (за пределами поля)
5x5	-	(4+1)x (4+1)	20x30	25x35	3x2	5x2	2x20+ 5-10	2x25+ 5-10	№4	Соревнования в субботах РФ Кратковременные межрегиональные турниры	Количество замен не ограничено, в т.ч. обратных без остановки игры	Без офсайда	По правилам футбола 11x11				Нет ограничений (как в игре 11x11)	8 м	Соперник находится на расстоянии не менее 4-х метров от мяча	Судейство информированное, без свистка (за пределами поля)
7x7	-	(6+1)x (6+1)	30x45	35x50	3x2	5x2	2x20+ 5-10	2x25+ 5-10	№4	Соревнования в субботах РФ Кратковременные межрегиональные турниры	Количество замен не ограничено, в т.ч. обратных без остановки игры	Без офсайда	По правилам футбола 11x11				Нет ограничений (как в игре 11x11)	8 м	Соперник находится на расстоянии не менее 6-ти метров от мяча	Судейство информированное, без свистка (за пределами поля)

* В тренировочном процессе, играх по специальным правилам используются в т.ч. ворота размерами 1,5 x 1 м, 2x1 м, 2,4x1,2 м.