

Управление образования администрации
муниципального образования Выселковский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа станицы
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «16» апреля 2021 г.
протокол № 4

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ
станции Выселки
 Дробышева Н.Н.
от «16» апреля 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «Футбол»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 3 года

Возрастная категория: от 5 до 10 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – НОМЕР Программы в Навигаторе 31032

Составители:

Алексеев Ю.А. зам. директора
по учебно-воспитательной работе;
Параскевов Р.А. тренер-преподаватель;
Полячук В.В. тренер-преподаватель;
Рудаков С.П. тренер-преподаватель.

ст. Выселки, 2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Программа физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентирована на физическое совершенствование детей, приобщение их к здоровому образу жизни.

Программа направлена на развитие творческих и физических способностей детей, обеспечивает эстетическое, физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность, наряду с этим развиваются организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной деятельности. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Организация занятий по концентрическому методу прохождения программного материала позволяет за различные сроки изучить материал ознакомительной программы в полном объеме и перейти на обучение по программе базового уровня.

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Актуальность занятий футболом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Актуальность данной Программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что футбол, как командная игра способствует развитию у обучающихся многих весьма ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни. Игра учит думать и принимать решение за доли секунды - ведь летящий тебе мяч можно сыграть по-разному. К принятию правильного решения ребенок придет путем многих проб и ошибок, а этот опыт пригодится в жизни.

Футбол – командный игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. Футбол становится более скоростно-силовым видом спорта. В нем увеличивается число игровых эпизодов, в которых игроки принимают мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшается время на принятие решений. Возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафной площади соперника. Становится более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повышается число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Техника владения мячом становится основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приводит к тому, что повышается значение техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Футбол – это командная игра, но на начальных стадиях подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема в стандартных, а потом и в разнообразных вариативных условиях.

Игровая деятельность способствует совершенствованию всех функций организма. Постоянные упражнения с мячом способствуют улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве.

Подвижные игры развивают реакцию на зрительные и слуховые сигналы. Необходимость многократного выполнения приемов, доведение их до автоматизма требует от обучающегося проявления выносливости, т.е. умения противостоять утомлению. В связи с этим важное значение имеет воспитание волевых качеств, умение заставлять себя продолжать работу с заданной интенсивностью, несмотря на трудности. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Программа предполагает формирование у детей необходимых навыков гигиены, самоконтроля за состоянием своего здоровья, соблюдения техники безопасности при самостоятельных занятиях. Программа разработана с целью создания в учреждениях образования детей условий для разностороннего физического развития обучающихся.

Содержание программы включает - изучение теоретического материала, проведение практических занятий по ОФП, СФП, обучение техническим и тактическим приёмам, а также игровой деятельности.

Адресат программы.

На обучение по данной программе зачисляются дети достигшие возраста 5 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Программа является ознакомительной общеразвивающей, рассчитана на 1-3 года обучения. Учебный план программы рассчитан на 46 недель в год, сроки реализации с 1 сентября по 31 августа. Программа цикличная, и в зависимости от возраста обучающихся, принятых на обучение по данной программе, может быть реализовано за 1-3 года.

Цель программы:

- формировать представление о виде спорта футбол;
- познакомить с правилами игры, основными ее особенностями;
- заинтересовать данным видом спорта, с дальнейшим переходом к изучению программы на базовом уровне;
- формировать первичные навыки физических двигательных способностей;
- развивать способность активно использовать ценности физической культуры и спорта.

Задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Программа направлена на:

- формирование и развитие физических способностей; удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- организацию свободного времени.

Основными показателями выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся;
- посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Особенности организации образовательного процесса.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная, ознакомительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами игры в футбол. Идет знакомство с историей футбола. Учащийся изучает правила игры. При этом основной задачей является подготовка к выполнению контрольных нормативов для зачисления на программу по футболу базового уровня.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 12 и не более 30 человек.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- тренировка;
- игра;
- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- культурно-массовые мероприятия.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм.

Развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.

Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма.

Предполагаемый результат.

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов футбола;
- изучить первичные правила игры;
- участвовать в соревнованиях школьного уровня;
- подготовиться к обучению по программе базового уровня.

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения очная, возможно в дистанционном режиме или частично в смешанном режиме. Продолжительность занятий составляет 30-90 минут 2-4 раза в неделю по очной форме обучения; 15-30 минут 4-6 раз в неделю в дистанционном режиме. Недельная нагрузка 4 ч, на учебный год $4 \times 46 = 184$ ч.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, отражен в таблице № 1.

Наполняемость ознакомительных общеразвивающих групп и режим учебно-тренировочной работы.

Таблица № 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость в группах	Количество учебных часов в неделю	Продолжительность занятия
1-й год	5 лет	12-30	4	30 минут
2-й год	6 лет	12-30	4	30 минут
3-й год	7 лет	12-30	4	45 минут

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план (таблицы № 2,3) рассчитан на 4 недельных часа, 46 недель в год. Выбор количества занятий остается за тренером-преподавателем (с учетом возраста обучающихся). Каждый год обучения предполагает изучение всего программного материала, но уровень освоения данного материала различный и зависит от возраста обучающегося.

Процентное распределение учебного материала.

Таблица № 2

N п/ п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки/	1 год	2 год	3 год
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10	10
2.	Общая физическая подготовка	35	35	35
3.	Специальная физическая подготовка	24	24	24
4.	Подготовка по виду спорта (техническая и тактическая)	22	22	22
5.	Игровая подготовка	8	8	8
6.	Контроль и аттестация	1	1	1
	ИТОГО	100	100	100

Распределение учебного материала по часам.

Таблица № 3

N п/ п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки/	Распредел ение часов 1 год	Распредел ение часов 2 год	Распредел ение часов 3 год
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	18	18	18
2.	Общая физическая подготовка	65	65	65
3.	Специальная физическая подготовка	45	45	45

4.	Подготовка по виду спорта (техническая и тактическая)	40	40	40
5.	Игровая подготовка	14	14	14
6.	Контроль и аттестация	2	2	2
	ИТОГО	184	184	184

2.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

- Инструктаж по охране труда и технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
- Физическая культура и спорт в России.
- Развитие футбола в России и за рубежом.
- Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
- Врачебный контроль на занятиях футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
- Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок.
- Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.
- Понятие о спортивной технике. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.
- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).
- Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты.
- Основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры.
- Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.
- Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

2.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Характеристика основных физических качеств

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - полиметрически (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы:

- статическую силу - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы;
- динамическую силу - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;
- взрывную силу - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на

расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Быстрота - способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

- *быстрота реакции и мышления* определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция;
- *быстрота выполнения простых игровых действий*. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений;
- *быстрота выполнения сложных игровых действий* - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру;
- *быстрота взаимодействия футболистов* - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые

ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Выносливость- это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Ловкость- это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной.

Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. *Общая ловкость* - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Гибкость- способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную.

Общая гибкость- подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий.

Специальная гибкость- это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей с 8 лет.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп.

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры.

- ручной мяч,
- баскетбол,
- волейбол,
- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

2.3.Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости:

- по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д.;
- эстафеты с элементами старта;

- подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости:

- бег змейкой между стойками;
- бег прыжками;
- эстафетный бег;
- обводка препятствий (на скорость);
- переменный бег на дистанцию 50-100м.

Упражнения для развития скорости:

- бег с быстрым изменением способа передвижения;
- с изменением направления (до 180°);
- бег с изменением скорости;
- «челночный бег»: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 и т.п.;
- выполнение элементов техники в быстром темпе;
- бег с «тенью».

Для вратарей:

- рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча;
- на прострел мяча;
- рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча;
- ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением;
- прыжки на одной ноге, затем с отягощением;
- спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх;
- эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей;
- вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность;
- толчки плечом партнера;
- борьба за мяч.

Для вратарей:

- отталкивание от стены ладонями, пальцами;
- сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча;
- ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон);
- из упора лёжа — хлопки ладонями;
- прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- переменный бег, кроссы с изменением скорости;

- многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам);
- игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей:

ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами;
- доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°;
- прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами;
- кувырок вперед и назад, в сторону через плечо;
- жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря:

- прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°;
- упражнения со скакалкой;
- «Колесо» с места, с разбега;
- кувырок назад в стойку;
- переворот вперед с разбега.

2.4. Подготовка по виду спорта.

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Техническая подготовка.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

- разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой;
- закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой;
- отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Особенности обучения техническим приёмам.

В группах 1 года обучения, обучение происходит с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

В группах 2 года, обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

Для детей 3 года обучения возрастает объем упражнений технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и

соединений. Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1х1, 2х1, 2х2, 3х2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

Вершина технической и тактической подготовки - освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды.

Постоянный эффективный контакт с мячом - ключ к успеху в обучении игре.

Успех в работе с мячом - это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой обучающих процессов.

Эффективное обучение приемам работы с мячом и использование их в играх является основополагающим для игроков, чтобы через обучение они приобщались к большой игре.

На занятиях футболом легче использовать жизненную энергию учащихся на развитие чувства мяча, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

Тактическая подготовка.

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям:

- оценивать расстановку сил (своих и противника);
- определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча;
- предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников;
- быстро анализировать складывающуюся обстановку;
- выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

- овладение основами командных тактических действий в нападении и защите;
- совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста;
- формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов;
- развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

Тактика нападения.

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

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

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

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

Особенности методики тактической подготовки.

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

- индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов;
- изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11;
- определение игровых амплуа игроков;
- углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а также групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

2.5. Игровая подготовка.

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а также игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника, забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).

- Виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.). Особенности организации проведения эстафеты.

Соревнования

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

- внутригрупповые - проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу;
- межгрупповые - проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

В общем развитии футболиста, делается упор на приобретение навыков или техники игры. Речь идет о том, как развивать эти специфические навыки в игровой развлекательной манере.

Типовая структура тренировки

Нужно использовать следующую типовую структуру тренировочных занятий:

- разминка;
- обучение технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники фут бола);
- обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола);
- игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать и т.д.);
- игра по правилам футбола;
- развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей);
- заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей.

Можно пойти по другому пути, и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей.

Можно в тренировке детей обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения, и т.п.), и выполнять вместо нее основные технические приемы, которые изучались в предшествующих учебно-тренировочных занятиях. Футбол для детей, особенно детей

младшего возраста (5 - 10 лет), это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, ждать каждую последующую тренировку как маленький праздник.

Особенности построения тренировки.

Мальчики и девочки 6 – 7 лет пришли играть в футбол, и нужно так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы они, во-первых, навсегда остались в футболе, и, во-вторых, стали хорошими игроками. История футбола (как и история человечества) знает один путь решения этих вопросов: детям должно быть интересно в футболе, но тренироваться при этом они должны в соответствии с законами спорта и футбола. Интересна, как уже говорилось выше, для мальчиков и девочек игра. Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих основными тренировочными средствами. Лучше всего, если упражнения с мячом и без мяча дети будут выполнять в трех местах: дома, на улице и на футбольном поле.

Дома: скажите детям, что утром надо делать зарядку, в которую должны входить упражнения на гибкость и упражнения с маленьким мячом (теннисным или резиновым). Любые упражнения с мячом можно выполнять в квартире или рядом с домом на улице: жонглирование разными частями тела, ведение мяча и т.п.

На улице: играть в футбол с друзьями. Обязательно, чтобы это было безопасное место и желательно играть на площадках небольших размеров. В этом случае будут частые контакты с мячом, и, следовательно – много ведений, обводок. Если рядом с домом есть какие-либо предметы (например, кусты и деревья), то пусть обводит их.

В футбольной школе: два-три занятия в течение недели, и один игровой день в конце ее. При планировании нагрузок для детей этого возраста не нужно думать о том, какие из тренировочных занятий будут аэробными, а какие – анаэробными. Как правило, все они будут смешанными. Поэтому тренер должен определить для себя несколько типовых тренировок, в которых игра будет сочетаться с обучающими основным элементом футбола упражнениями. Нужно начинать тренировочные занятия с разминки, хотя, строго говоря, разминка для детей этого возраста не очень нужна. Напомним, что основное предназначение разминки – подготовить мышечный и суставной аппарат к нагрузкам. Но так как нагрузки в этой возрастной группе не очень интенсивные, а мышцы детей эластичные, то специальный и в большом объеме «разогрев» их не нужен. В дворовом футболе разминок не было. Травмы там были, но в основном не потому, что мышцы не разогреты, а по причине столкновений, падений и т.п. Поэтому, с точки зрения физиологии без разминки в этом возрасте можно и обойтись, но она важна как элемент организации занятия, как способ приучения ребят к будущим серьезным тренировкам. Тренировочные занятия для самых маленьких. Дети 5 лет, которые впервые пришли на тренировку, очень хотят играть в футбол. Но не умеют этого делать. Не умеют обращаться с мячом. Поэтому

основными для них на этом начальном этапе подготовки будут, во-первых, упражнения по элементарному владению мячом, сама игра и различные игровые упражнения. Во-вторых, подвижные игры, упражнения для развития координации движений, ходьба и бег, прыжки. Учебно-тренировочные занятия с детьми 5-10 лет проводятся в рамках восьминедельных циклов. В каждой из первых семи недель есть два тренировочных дня и один игровой. Все три занятия восьмой недели должны быть посвящены играм и тестированию.

Дети в возрасте от 6 до 10 лет не могут рассматриваться как мини – профессионалы. Учеба должна захватить и увлечь детей. Надо обратить большое внимание на их физиологические особенности и на то, что период устойчивого внимания у них очень короткий. Активные упражнения должны быть короткими, разнообразными, со множеством небольших передышек. На ранней ступени развития мы должны заняться улучшением основных двигательных навыков (например, бег, прыжки, повороты, перекуты и т.д.). Все эти движения являются основными элементами футбола. Задача – использовать все свое воображение для создания серии забавных и увлекательных упражнений, связанных с футболом. Чтобы удерживать стойкий интерес воспитанников к игре, чтобы они приходили вам снова и снова, нужно использовать игровую обстановку во время тренировки. Игровые ситуации относятся к тем видам детской активности, в которые они включаются сами, по собственному желанию, это не обязательно должна быть игра в футбол. Подумайте об играх, которые вам нравились в детстве. Подумайте о двигательной активности, которая делала вас счастливыми.

Одной из важных особенностей детского организма является высокая интенсивность обменных процессов. При этом процессы ассимиляции преобладают над процессами диссимиляции. Развитие двигательной функции идет крайне неравномерно. От рождения до одного года ребенок растет очень быстро. Для раннего детства характерно значительное увеличение мышечной массы туловища. Только в дошкольном возрасте (в 5—6 лет) ускоряется развитие мелких мышц верхних конечностей. Ребенок приобретает к этому возрасту способность к тонким и точным движениям пальцами рук. Известные сложности в обучении движениям обусловлены тем, что морфологическое развитие мышц-сгибателей опережает развитие мышц разгибателей. У сгибателей отмечается более высокий, чем у разгибателей, тонус. Это необходимо принимать во внимание при подборе упражнений.

По мере созревания опорно-двигательного аппарата и центральных механизмов регуляции способность к овладению новыми движениями возрастает. Дети младшего школьного возраста сравнительно быстро адаптируются к неожиданно возникающим двигательным ситуациям, требующим принятия быстрого решения и исполнения. Скорость научения и закрепления новых двигательных навыков во многом зависит от мастерства учителя, умелого подкрепления, стимулирования интереса к занятиям.

Поэтому как в физиологическом, так и в педагогическом плане оправдано комментирование и оценка выполнения упражнений, постоянный контроль за действиями ребенка.

Формирование произвольных движений на ранних этапах обучения подчинено общим закономерностям условно-рефлекторной деятельности. По мере возрастного развития и становления сознания эти закономерности приобретают новое качественное содержание. Сознательный волевой контроль за движениями становится главным условием успешности обучения. Поэтому при наличии выбора подкрепляющих агентов следует отдать предпочтение социально значимым. При обучении ребенка новым движениям подкрепляющими агентами могут служить слово учителя, оценка успешности действий ребенка, осознание им собственных успехов и самооценка. Однако на самых ранних этапах обучения удачные попытки выполнить разучиваемое упражнение могут быть подкреплены и более простыми, предельно ясными и приятными агентами, в которых естественный, биологический смысл не скрывается от ребенка (например, вместо того, чтобы долго объяснять первоклассникам необходимость точного выполнения упражнения, можно наградить их за усердие любимым лакомством). Конкретное, образное подкрепление по ходу выполнения движения или сразу после него облегчает обучение. Это сопряжено с образным характером мышления младших школьников. У них еще далеко не все реальные раздражители опосредствованы словом. Поэтому предметные подкрепляющие агенты являются для них более сильными.

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений. Это обусловлено тем, что в возрасте 7—8 лет высшая нервная деятельность уже достигает достаточно высокой степени развития. К этому времени заканчивается важный этап роста и структурной дифференцировки нервных клеток. Стремительно возрастают возможности формирования внутренней речи — основы понятийного, абстрактного мышления. Однако остаются несовершенными процессы внутреннего (условного) торможения, вследствие чего выработка новых движений затруднена. Скорость научения ребенка движениям зависит от уровня податливости его внешним воздействиям.

В процессе индивидуального развития у детей отмечаются этапы повышенной чувствительности к физической нагрузке различной направленности (критические периоды). Например, в 6—8 лет ребенка легче научить кататься на коньках, чем в 9—11 лет; в период от 8 до 12 лет дети могут научиться практически всем движениям, требующим точности и высокой координации благодаря интенсивному развитию пространственной ориентировки, улучшению анализа тактильно-кинестетических сигналов. Одновременные движения ногами (например, прыжки с отталкиванием двумя ногами) в дошкольном возрасте затруднены, так как еще сохраняется врожденная перекрестнорецепторная координация. Только к 7—8 годам созревают физиологические механизмы координации, необходимые для

одновременных, симметричных движений ногами. В движениях руками перекрестно-реципрокные отношения появляются позднее одновременных, симметричных движений.

Важное значение имеют особенности развития мышечной системы у детей. С возрастом объем, структура, химический состав и функции мышц меняются. У детей 6-7-лет мышечная система еще развита слабо. Процентное отношение веса мышечной массы к весу всего тела у них составляет 27,2%, в то время как у подростков 15 лет этот показатель равен 32,6%, а у юношей 18 лет — 44,2%. К 8-10 годам в мышцах происходят существенные изменения, которые выражаются, прежде всего, в увеличении толщины волокон за счет их интенсивной фибриллизации. В это время значительно усложняется и становится разнообразной структура периферических нервных окончаний в мышцах. При этом темпы развития мышечных волокон значительно отстают от темпов развития иннервационного аппарата. У детей 5—6 лет иннервационный аппарат мышцы в основном сформирован, а к 9—12 годам его строение уже соответствует структурам взрослого организма. Мышечная ткань у детей нежнее, эластичнее, чем у взрослых. Она богата водой и бедна белковыми веществами, жирами, экстрактивными веществами, неорганическими солями. В младшем школьном возрасте наблюдается неравномерное развитие мышц. Вначале развиваются главным образом крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса. В более позднее время развиваются мелкие мышцы. При этом силовые показатели разгибателей выше, чем сгибателей.

При определении перспективности к занятиям футболом нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирования систем организма, двигательных и других функций, применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого подростка в овладении игрой.

При планировании учебно-тренировочной работы в группах разных годов обучения обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей и подростков, которые отличаются друг от друга тем, как формируются у них привычки, как усваиваются знания, приобретаются и совершенствуются умения, навыки при обучении.

Игровая деятельность имеет особенно важное значение в период наиболее активного формирования характера - в детские годы. Играя дети, усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод имеет ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в

конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Подвижная игра является одним из важнейших средств физического воспитания футболистов младшего школьного возраста. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие юного футболиста.

Формы и методы организации образовательного процесса.

В учреждении используется в основном очная форма обучения, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

Очно-заочная форма обучения организуется посредством домашнего задания в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений и др.

Дистанционно возможна проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств спортсмена в целях совершенствования собственных и др.

Форма организации образовательного процесса для физкультурно-спортивного учреждения в основном групповая, возможны фронтальная и поточная для организации воспитательно-досуговой деятельности, для подготовки к соревнованиям - возможна как индивидуально-групповая, так и индивидуальная.

Для физкультурно-спортивных учреждений характерны педагогические технологии, направленные на воспитание нравственной, физически развитой и здоровой личности:

- физкультурно-спортивные технологии способствуют физическому развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, воспитывают целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, морально-волевые качества, устойчивость в экстремальных ситуациях и др.;
- здоровьесберегающие технологии – используются на основании СанПин-ов: устанавливаются рациональные требования к учебно-тренировочному процессу (нагрузки, время и др.), спортивному инвентарю и оборудованию, наполняемости спортивного зала, освещенности и др.;

- личностно-ориентированные технологии используются на основании инновационных практик тренеров-преподавателей по видам спорта - способствуют индивидуальному развитию личности, самостоятельности мышления, самовоспитанию;
 - воспитательно-развивающие технологии формируют разносторонне развитую личность, способствуют духовно-нравственному развитию, правильной организации досуга, приобретению навыков здорового образа жизни, развитию ответственности за себя и за коллег в команде.
- С помощью культурно - и спортивно-массовых мероприятий воспитываются и развиваются физические и морально-волевые качества, осуществляется приобщение к волонтерскому движению, показательным выступлениям и акциям и др.;
- игровые технологии способствуют повышению эффективности образовательного процесса: за счет использования подвижных игр непринужденно и легко осваиваются детьми трудные технико-тактические действия и физические упражнения, формируются личностные качества – коммуникативность, коллективизм, стремление к успеху.

3.2. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Общие требования.

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий футболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности педагога отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Требования безопасности во время занятий:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя;
- строго соблюдать правила проведения подвижной игры;
- перед игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серьги, кольца и др.);
- ногти на руках должны быть коротко острижены;
- следует соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания преподавателя, тренера, капитана команды;
- занятия должны проходить на сухой площадке;
- все острые и выступающие предметы должны быть загорожены гимнастическими матами или ограждены;
- избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Сдача контрольных нормативов обучающимися, в период обучения по общеразвивающей программе, на всех годах обучения, не предусмотрены программой.

Качественной оценкой работы тренера-преподавателя является сохранность контингента обучающихся и переход обучающихся на программы базового уровня по окончании изучения ознакомительной программы.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на образовательную программу базового уровня по данному виду спорта проводятся контрольно-переводные нормативы.

Для детей обучающихся в общеразвивающей ознакомительной группе контрольно-переводные нормативы не являются обязательным и по окончании изучения программы выполняются только теми, кто подал заявление на продолжение обучения в школе по программе базового уровня.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня подготовки первого года обучения представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скорость	Бег 30 м со старта (не более 6,7 с)	Бег 30 м со старта (не более 7,0 с)
	Бег 60 м со старта (не более 12,0 с)	Бег 60 м со старта (не более 12,2 с)
	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,7 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Тройной прыжок (не менее 350 см)	Тройной прыжок (не менее 290 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 9 см)
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	Бег на 1000 м (без учета времени)

Обучающиеся сдавшие контрольные нормативы и изучившие программный материал в полном объеме, при подаче заявления на обучение по

образовательной программе базового уровня по данному виду спорта, переводятся на обучение в группу базового уровня подготовки при наличии мест и открытии такой группы. Данные обучающиеся имеют приоритет перед остальными на зачисление.

Обучающиеся соответствующего возраста могут быть зачислены в группу базового уровня второго и последующих годов обучения при их наличии и выполнении контрольных нормативов предусмотренных для зачисления в данную группу на общих основаниях.

Обучающиеся, не сдавшие нормативы, а также не подавшие заявления на обучение по образовательной программе базового уровня по данному виду отчисляются.

5. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ.

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
2. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: ФиС, 1981.
3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. СБ. Тихвинского, СВ. Хрущева. - М.: Медицина, 1991. - 560 с.
4. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. Антипов А.В. М.: Советский спорт, 2008 г.

5. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
6. Книга о футбольных тактиках. Уилсон Дж. . М.: Эксмо 2015г.
7. Методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под общей редакцией Хомутовского В.С. изд. Москва, 1996 г.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. Под редакцией Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Нижний Новгород, 2012 г.
9. Подготовка футболистов. Под общей редакцией Козловского В. И. Москва. «ФиС». 1977г.
10. Спорт в школе. Футбол. И.Швыков М.: Терра-Спорт 2002г.
11. Тактика футбола. Лисенчук Г. А. и др. Киев. 1991г.
12. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Гриндлер К. и др. Москва. «ФиС». 1976г.
13. Теория и методика футбола. Учебник. Губа В. Лексаков А.М.: Спорт 2015г.
14. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной по для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, изд. Советский спорт, 2011 г.
15. Футбол: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Савина С. А. Москва. «ФиС». 1969г.
16. Футбол: стратегия. Ганади А. Изд. Москва. «ФиС». 1981г.
17. Футбол. Настольная книга детского тренера. М.: Олимпия. Человек. 2010г.
18. Футбол. Заваров А. Спб.: Питер 2010г.
19. Футбольный тренер. Э.Сассо. М.: Терра-Спорт 2003г.
20. Юный футболист: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А. П. и Сучилина А. А. Москва. «ФиС». 1977г.
21. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
22. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
23. <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
24. <http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
25. <http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов.