

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ «СШОР № 1
Белгородской области»
Е.А. Рогов
30.05.22 2022 г.



Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «футбол»

Срок реализации: 46 недель

Разработчик программы: государственное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва № 1 Белгородской области»

г. Белгород
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	4
3. Методическое обеспечение программы	7
4. Воспитательная работа	18
5. Ресурсное обеспечение программы	19
6. Информационного обеспечения программы	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта футбол, предназначена для детей и взрослых, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на программы спортивной подготовки. Имеющие медицинский допуск по заявлению родителей зачисляются в спортивно-оздоровительную группу (далее – СОГ).

Срок реализации программы – 46 недель.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое воспитание, разностороннюю физическую подготовку, овладение элементами футбола, в выборе спортивной специализации.

Краткая характеристика вида спорта.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий футболом для занимающихся начального возраста, так и для подростков, не прошедших отбор для занятий футболом по спортивной программе.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди населения, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к освоению спортивной программы.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий по виду спорта «футбол».

Ожидаемые результаты.

В результате выполнения программы обучающиеся должны знать:

- Набор физических упражнений для зарядки;
- Правила поведения на спортивных занятиях;
- Санитарно-гигиенические нормы;
- Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;

- Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- Основные понятия, термины футбола;
- Историю развития футбола.

Обучающиеся должны уметь:

- Усвоить основные жизненно необходимые навыки: бег, ходьба, лазание, равновесия;
- Применять правила безопасности на занятиях;
- Владеть основами гигиены;
- Самостоятельно показывать физические упражнения;
- Выполнять дома зарядку;
- Выполнять правила техники безопасности на спортивно-оздоровительных занятиях.

В результате освоения программы ожидается повышение общей физической подготовленности.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие с 5-6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. По достижении 7 лет обучающиеся, выполнив контрольные упражнения (нормативы), могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года по программе спортивной подготовки.

Тренировочный год составляет 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Количество занятий в неделю – 3 раза по 1,30 астрономических часа. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение тренировочного года.

Тематическое планирование	
Содержание	Кол-во часов
Теоретический материал	
Психологическая подготовка	9
Терминология в футболе	1
История в футболе и понятие физическая культура, как средство развития и укрепления здоровья человека	3
Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ, гигиенические знания умения и навыки	3
Требования по технике безопасности на занятиях	1
Антидопинговые правила	1
Медицинские, медико-биологические, тестирование и контроль	3
Восстановительные мероприятия	3
ИТОГО	24
Практический материал	
Общая физическая подготовка	105
Специальная физическая подготовка	28
Технико-тактическая подготовка	50
ВСЕГО	207

Тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающегося;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающихся.

Наполняемость групп и режим работы.

Миним. возраст для зачисления	Минимальное число в группе (чел.)	Максимальное число в группе (чел.)	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5-6	10	30	4,5	207

Примерный годовой учебный план для спортивно-оздоровительных групп.

№ п/п		Виды подготовки	Месяцы												Все го
			январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябр	октябрь	ноябрь	декабрь	
Теоретические занятия															
1.	Психологическая подготовка	1		1	1	1			1	1	1	1	1	9	
2.	Терминология в футболе		1											1	
3.	История в футболе и понятие физическая культура, как средство развития и укрепления здоровья человека	1		1			1							3	
4.	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ, гигиенические знания умения и навыки	1		1		1								3	
5.	Требования по технике безопасности на занятиях	1												1	
6.	Антидопинговые правила											1		1	
7.	Медицинские, медико-биологические, тестирование и контроль		1		1				1					3	
8.	Восстановительные мероприятия						1			1		1		3	
Всего часов:		4	2	3	2	2	2		2	2	1	3	1	24	
Практические занятия															
1.	ОФП	9	7.5	8.5	8	8	12.5		9.5	12.5	10.5	8.5	10.5	105	
2.	СФП	2	2	3	3	3	3		3		3	3	3	28	
3.	ТТП		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	50	
Всего часов:		15	16.5	19.5	18	18	22.5		19.5	19.5	19.5	19.5	19.5	207	

Основными формами занятий в спортивно-оздоровительных группах являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными обучающимися, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов. Для обучающихся спортивно-оздоровительных групп организуются спортивные праздники.

Программа не предполагает определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Способы определения результативности

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности и желание продолжить занятия по виду спорта «футбол».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка.

- **Физическая культура и спорт.**
 - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины;
 - Спорт и физическая культура в регионе.
 - Интересные истории из области физической культуры и спорта, примеры ведущих спортсменов
- **Краткий обзор развития футбола.**
 - Рассказ о первых соревнованиях по футболу в нашей стране и в нашей области. Спортивные ритуалы.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.
 - Органы: сердце, легкие, печень, почки, железы внутренней секреции.
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.**
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья;
 - Закаливание водой и воздушными ваннами;
 - Питание спортсмена (белки, жиры, углеводы, минералы, витамины).
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена**
 - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Спортивные ритуалы.
- **Оборудование и инвентарь**
 - Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, тактической и технической подготовкой.

С ее помощью решаются следующие задачи:

- воспитание моральных качеств обучающихся;

- формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата;
- воспитание волевых качеств;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления.

Воспитание моральных качеств обучающихся осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса и во многом определяется коллективным характером футбола. Тренеры-преподаватели должны обращать серьезное внимание на воспитание у юных футболистов характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, патриотизма, разносторонних интересов, положительного отношения к труду и занятиям спортом, а также других качеств. Важным фактором развития личности занимающихся является самовоспитание, организация которого должна направляться педагогом.

Формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата органически связано как с общим уровнем организации воспитательной работы, так и с уровнем такой работы непосредственно в каждой учебной группе. Тренер-преподаватель должен знать индивидуальный подход к каждому футболисту, умело объединить обучающихся и направлять их деятельность и интерес в интересах коллектива. С помощью сплоченного коллектива тренеры-преподаватели получают благоприятную возможность педагогично воздействовать на формирование личностных качеств юных футболистов, тактично устраняя негативные проявления у отдельных обучающихся.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, которые возникают в процессе тренировки.

К основным волевым качествам, которыми должны обладать игроки в футболе, относятся смелость, решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность и дисциплинированность.

Для воспитания у юных футболистов смелости и решительности рекомендуется использовать упражнения, связанные с некоторым риском и необходимостью преодоления чувства боязни и колебания.

Целеустремленность и настойчивость следует воспитывать в процессе формирования у обучающихся сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, активному и неуклонному стремлению к повышению спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание – очень важные для игроков качества в футболе. Они выражаются в преодолении негативных, неблагоприятных эмоциональных состояний. Для воспитания у юных футболистов этих качеств следует использовать в процессе обучения, упражнения с сопротивлением, а также упражнения, вызывающие утомление. В тренировочных занятиях полезно применять игровые ситуации с внезапно меняющейся игровой ситуацией. При этом необходимо добиваться, чтобы обучающиеся не терялись в этих условиях, управляли своими действиями, сдерживали негативные эмоции.

Развитие способности управлять своими эмоциями – важный фактор повышения спортивного мастерства обучающихся. Для развития этих качеств у юных футболистов рекомендуется включать в тренировочные занятия эмоционально сложные для данного возраста упражнения с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных футболистов уверенность в своих силах.

Развитие внимания во многом определяет эффективность игровой деятельности обучающихся. Объем внимания юного футболиста определяется количеством разных объектов, которые он способен воспринять в сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях. Одновременно игрок должен уметь сосредотачиваться на наиболее важных объектах и деталях, что характеризует интенсивность внимания. А вот умение противостоять различным отвлекающим и сбивающим факторам свидетельствует об устойчивости внимания.

Использование в работе с футболистами специальных упражнений дает возможность развивать комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство времени», «чувство игровой площадки», «чувство ворот».

Развитие тактического мышления – важная задача тренеров в работе с юными футболистами. Тактическое мышление у юных футболистов следует развивать с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности игровые ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Медико-биологическое тестирование и контроль.

Человек, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление ею ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности учебно-тренировочной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние годы значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль — это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основания утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможности переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Большое внимание уделяется психологическому контролю.

Психологический контроль представляет собой специальную ориентацию и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) обучающихся, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Цель контроля — определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы, как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Планы антидопинговых мероприятий.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимся тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План антидопинговых мероприятий.

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1	Информирование обучающихся о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		

5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6	Участие в образовательных семинарах	Семинары
7	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Развитие общей и специальной ловкости.

Развитие координации.

Развитие быстроты (стартовой скорости).

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения с гантелями для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча до 1 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (канат, турник, шведская стенка).
- Упражнения со скакалкой.
- Акробатические упражнения. Перекаты, группировка, кувырки, перевороты, мосты, стойки на голове, на руках у стенки.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Спортивные игры: баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Прогулки на улице.

Подвижные игры.

Игра относится к одному из важнейших средств физического воспитания. Она содействует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию занимающегося. Разнообразные движения и действия детей во время игры, при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие и укрепляется здоровье.

Во время игр у детей формируются и совершенствуются навыки в основных видах движений (беге, прыжках, метаниях, лазанье и др.). Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Значительное влияние оказывают подвижные игры и на нравственное воспитание занимающегося. Свои действия участники игры подчиняют ее правилам и четко их соблюдают. Правила регулируют поведение, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают отвечать за свои поступки,

развивают чувство товарищества. Таким образом, подвижная игра воспитывает у занимающихся положительные черты характера: решительность, смелость, честность, культуру поведения в коллективе и др.

Игры эффективно влияют на умственное развитие, помогают ему уточнить представления об окружающем мире, о различных явлениях природы, расширяют кругозор. Выполняя разнообразные роли, имитируя действия животных, птиц, насекомых, занимающиеся на практике применяют приобретенные знания об их жизни, поведении, способах передвижения и т. д. В процессе игры они обдумывают, как им лучше выполнить то или иное действие (игровое задание), разговаривают между собой, ведут подсчет попаданий в цель, пойманных игроков. Все это способствует развитию речи, быстроты мышления, творчества и сообразительности.

Четкое и быстрое выполнение движений, согласованность действий во время игры, красочные пособия формируют эстетические чувства, приучают видеть красоту движений. В игре зарождается интерес к труду, развивается уважение к нему, умение быстро входить в нужный темп и ритм работы, четко выполнять разнообразные игровые задания.

Прежде чем подобрать игру, устанавливают конкретное задание, учитывают возрастные особенности, интересы и физическую подготовленность, место и время проведения, а также погодные условия.

Упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и растянутости плечевых и тазобедренных суставов человек имеет возможность выполнять мягкие, плавные и изящные движения.

Гибкость быстрее других физических качеств утрачивается с возрастом (если специально не тренируется), поэтому ученые считают уровень гибкости мерилom возраста. Мудрые йоги говорят: «Пока позвоночник гибок, тело молодо».

Проявление гибкости зависит от ряда факторов.

Факторы, определяющие развитие гибкости:

- анатомические особенности строения суставных поверхностей, форма костей во многом определяет направление и размах движения;
- способность произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать те, которые осуществляют движение, то есть степень совершенствования межмышечной координации;
- эластические свойства мышц и связок, большое значение имеет длина мышцы, короткие мышцы ограничивают естественную амплитуду движений и делают их менее изящными;
- общее функциональное состояние организма, под влиянием утомления гибкость уменьшается, положительные эмоции ее увеличивают, а противоположные личностно – психические факторы ухудшают;
- внешние условия: время суток, температура воздуха, наличие разминки;
- пол, возраст человека, у детей выше, чем у взрослых, у женщин выше, чем у мужчин.

В процессе системно построенного физического воспитания детей младшего школьного возраста главной задачей является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяет:

- успешно овладеть основными жизненно важными двигательными действиями, без ущерба для нормального состояния и функционирования ОДА;
- с высокой результативностью проявлять прочие двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость.

Реализуя данные задачи, считается недопустимым чрезмерное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда необратимым деформациям суставных структур. Данные отклонения способствуют нарушению в формировании некоторых двигательных навыков, развитию плоскостопия, неправильной осанке и некрасивой походке. Повышенная гибкость без достаточной мышечной силы может вызвать неустойчивость суставных соединений, приводящих к повреждениям суставов. Чрезмерно гибкие несущие суставы: коленный, голеностопный и тазобедренный - становятся нестабильными и восприимчивыми к вывихам и травмам.

Упражнения для спины.

Упражнение 1. Встать прямо, расставив ноги на ширину ступни и расслабив мышцы. Затем соединить руки за головой, опустить голову вниз и постараться поднять ее, одновременно оказывая руками сопротивление. Задержаться в этом положении 5-6 секунд, после чего повторить движение, держа голову прямо, а затем откинув ее назад. Упражнение предназначено для укрепления мышц верхней части спины и растяжения шейного отдела позвоночника. От 10 до 20 повторений.

Упражнение 2. Встать прямо, ноги расставить на ширину ступни, затем приподняться на носках, вытянув руки вверх и расслабив все тело. После этого нагнуться, положить ладони на ноги позади колен и попытаться напрячь спину, оказывая сопротивление руками. Живот при этом должен быть втянут. Задержаться в этом положении в течение 5-6 секунд, затем расслабиться и вновь повторить движение. Упражнение эффективно воздействует на мышцы спины, растягивая и укрепляя их. От 10 до 20 повторений.

Упражнение 3. Руки, слегка согнув в локтях, упереть в край опоры на уровне туловища, туловище при этом должно располагаться параллельно поверхности опоры. Спину и ноги следует держать прямо. Одну ногу поднять как можно выше и держать на весу от 20 секунд и более, затем опустить ее и поднять вторую. Движения нужно выполнять медленно, до тех пор, пока не появится усталость. Упражнение позволяет растянуть мышцы ног, что положительно сказывается на состоянии позвоночника.

Упражнение 4. Встать прямо, мышцы расслабить, опустить подбородок на грудь и медленно поворачивать голову, сначала коснувшись плеча одним ухом, затем, запрокинув голову, а потом, коснувшись второго плеча другим ухом и снова вернуться в исходное положение. Движение следует выполнять медленно, стараясь, как следует растягивать мышцы шеи и верхнюю часть позвоночника. Данное упражнение хорошо снимает усталость, и напряжение в верхней части спины.

Упражнение 5. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить и полностью расслабить. Поворачиваться всем телом поочередно вправо и влево, стараясь заглянуть через плечо. Руки при этом должны висеть совершенно свободно. Упражнение очень хорошо для укрепления всего позвоночного столба.

Упражнение 6. Встать прямо, ноги вместе, руки выпрямлены и подняты над головой. Нагнуться вперед и попытаться коснуться пальцами рук носков, не сгибая при этом ноги в коленях, затем вернуться в исходное положение и с поднятыми руками отклониться назад как можно дальше, откидывая голову и руки. Повторить 10 раз. Это упражнение замечательно развивает гибкость позвоночника.

Упражнение 7. Исходное положение — лежа на полу, руки разведены в стороны, ноги вместе. Прямые ноги слегка приподнять над полом и удерживать их в этом положении 60 секунд, затем опустить и снова поднять, увеличив время нахождения в поднятом положении. Упражнение предназначено для укрепления нижней части позвоночника.

Упражнение 8. Исходное положение — такое же, как в предыдущем упражнении. Поднять правую ногу вверх, вытянув носок, и перенести ее влево, стараясь коснуться пальцами пола за левой ногой. Затем снова поднять ногу и вернуть в исходное положение. То же движение повторить левой ногой. Упражнение следует выполнять в медленном темпе по 20 раз для каждой ноги.

Упражнение 9. Лечь на пол, на правый бок, ноги выпрямлены, руки расслаблены. Медленно поднять левую ногу вверх, опустить, затем согнуть и потянуться коленом к подбородку. Сделать движение 10 раз, затем перевернуться на левый бок и повторить то же самое правой ногой.

Упражнение 10. Встать прямо, ноги сведены вместе или немного расставлены. Поднять плечи как можно выше, затем медленно отвести их назад, а потом — вперед. Повторить движение 15 раз, после чего сделать то же самое в обратном направлении. Количество движений рекомендуется ежедневно увеличивать, доводя до 30 раз. Упражнение предназначено для укрепления верхней части позвоночника.

Упражнение 11. Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч. Руки поднять в стороны и медленно поворачивать туловище вправо и влево, стараясь заглянуть за спину. Повторять упражнение следует до 30 раз.

Упражнение 12. Лежа на животе, прогнуться и взять руками ноги на уровне нижней части голени. С силой медленно приподнимать ноги и туловище вверх с фиксацией конечного положения от 6-8 секунд до 30-40 секунд.

Упражнение 13. В положении мост ходьба. Руками вперед, ногами вперед, правым и левым боком. Выполнение прыжков с отрывом рук и отрывом стоп. Сложное координационное упражнение. На стадии готовности спины спортсмена может заменить все вышеописанные упражнения. Достаточно выполнить два-три подхода в ходьбе на мосту по 40-60 секунд с 2-3 минутами отдыха.

Методические рекомендации. На первом этапе выполнять весь комплекс упражнений следует на каждом занятии, а позже, когда состояние позвоночника улучшится, можно постепенно сокращать частоту, доводя до 1 раза в неделю,

чтобы поддерживать позвоночник в нормальном состоянии. Необходимо помнить, что нельзя сокращать нагрузки сразу же после появления небольшого улучшения. Постепенно увеличить интенсивность и объем. И не забываем, что после каждого упражнения выполнять перерыв от нескольких секунд до нескольких минут.

Упражнение № 13 включайте в тренировки после двух-трех месяцев занятий.

Техническая подготовка.

Освоение основ техники передвижения:

- бег;
- прыжки;
- остановки;
- повороты.

Освоение различных способов ведения мяча:

- внешней частью подъема;
- средней частью подъема;
- внутренней частью подъема;
- внутренней стороной стопы.

Освоение простейших упражнений на контроль мяча (футбольную координацию).

Контрольные нормативы, которые позволяют следить за уровнем физических качеств обучающихся в течении года.

1. Челночный бег 3x10 метров (сек).
2. Бег 10 метров с высокого старта (сек).
3. Бег 30 метров со старта (сек).
4. Прыжок в длину с места толчком (см).
5. Ведение мяча 10 м

Методические указания по организации тестирования.

1. Челночный бег 3x10 метров (сек). По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

2. Бег 10 метров с высокого старта (сек). Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал - «внимание» и свисток тренера. Время фиксируется секундомером. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время.

3. Бег 30 метров со старта (сек). Фиксируется время пробегания дистанции (как одно из показателей ОФП) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из занимающихся. По команде «марш» занимающиеся с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые

размещаются на 2-3 метра дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем. С началом движения включается секундомер, останавливается он после пересечения ребенком линии финиша. Поочередно пробегают дистанцию все.

4. Прыжок в длину с места толчком (см). Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении податься плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Две попытки.

5. Ведение мяча 10 метров. Испытуемый должен провести мяч по прямой на расстояние 10м, выполнив не менее трех касаний мяча. Оценивается время от команды «Марш!», до пересечения испытуемым финишной линии.

Ключевые навыки, которыми должны овладеть обучающиеся.

Техническая подготовка:

- Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы.
- Бег лицом вперед, спиной вперед, скрестным шагом, приставными шагами.
- Прыжок толчком одной ногой, толчком двумя ногами.
- Остановка выпадам, прыжком на одну ногу, прыжком на две ноги.
- Поворот переступанием, прыжком, на опорной ноге.

Физическая подготовка:

- Общая ловкость.
- Стартовая скорость

Психологическая подготовка:

- Простые программы движений без мяча и с мячом.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе СОГ.

Проводить учебно-тренировочные упражнения в форме игр или спортивных соревнований.

Делать учебно-тренировочные занятия каждого блока разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом фокус на решении основной задачи.

Каждое учебно-тренировочное занятие начинать и заканчивать вместе с детьми в кругу, чтобы концентрировать внимание на тренере-преподавателе.

Показывать обучающим каждое упражнение, давать только короткие простые команды.

Не использовать сложную футбольную терминологию при объяснениях, разговаривать с обучающимися на понятном и доступном им языке.

Поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего учебно-тренировочного занятия – проводить обучение на позитиве.

Выделить по мячу каждому обучающемуся при выполнении упражнений на ведение или контроль мяча.

Не требовать от детей комбинационной игры, групповых или командных взаимодействий.

Главные принципы общения с детьми: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «не критиковать».

Обеспечить безопасность при проведении занятий.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа у обучающихся предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей соревновательно-спортивной деятельности.

В качестве основных средств воспитательной работы с юными футболистами используются:

- высокий уровень процесса обучения и тренировки;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- сплоченный коллектив;
- моральное стимулирование;
- наставничество старших обучающихся над младшими;
- общественно полезный труд;
- сложившиеся положительные традиции.

Можно проводить различные мероприятия:

- торжественный прием обучающихся новичков;
- просмотр соревнований с участием команд мастеров, сборных команд страны (в том числе по видео или телевидению) и их обсуждение;
- проведение спортивных вечеров с подведением итогов прошедшего сезона;
- встречи с известными спортсменами;
- торжественные проводы выпускников;
- проведение спортивных праздников;
- проведение трудовых субботников;
- культпоходы в кино, театр, на выставки, экскурсии;
- встречи с деятелями культуры и искусства.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса,

дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать занимающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Педагог должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Оборудование и спортивный инвентарь.

Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров (2х3 м.) – 4 шт.

Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м) – 8 шт.

Насос универсальный для накачивания мячей с иглой – 1 шт.

Сетка для переноски мячей – 1 шт.

Стойка для обводки – 20 шт.

Секундомер – 1 шт.

Свисток – 1 шт.

Тренажер "лесенка" – 2 шт

Фишка для установления размеров площадки – 50 шт.

Мяч футбольный (размер № 3) – 14 шт.

Манишка футбольная (двух цветов) – 14 шт.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Интернет-ресурсы.

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. <http://www.infosport.ru/spotlib/index.htm>

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

3. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <https://www.minsport.gov.ru/>

4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://teoriya.ru/ru>

5. Официальный сайт ФГБУ ФЦПСР [Электронный ресурс, электронная версия сборник материалов]. URL: http://sport-rezerv.ru/scientific_hftr/page/2/

Литература.

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера. – М.: Терра- Спорт, 2006. – 369с.

2. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

3. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология. – Псков: Псковская типография, 2003. – 267с.
4. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. – М.: Академия, 2006. – 468с.
5. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. – 144 с.: ил. – (Спорт в школе).
6. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 407 с.
7. Власов, А.Е, Дресвянников Д.О., Кочешков Н.А., Орлов А.Е. «Программа подготовки футболистов 6 - 9 лет». Методические рекомендации. М.: - 2017. – 164 с.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», приказ Министерства спорта России от 16 ноября 2022 года № 1000.