



**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «САХАЛИН»**

Принято на педагогическом совете
ОГАУ ДО
«Спортивная школа «Сахалин»
Протокол № 4 от «06» 04 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОГАУ ДО
«Спортивная школа «Сахалин»
Е.В. Крючков
« » 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта по виду спорта
«футбол»**

Уровень: продвинутый
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 4-8 лет
Срок реализации: 4 года
Количество часов: 624 ч.

г. Южно - Сахалинск
2023 г.



**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ»
(ОГАУ «ЦСП»)**

почтовый адрес: улица Хабаровская, 49, офис 401

г. Южно-Сахалинск, 693000

тел. (4242) 671717

e-mail: ogaucsp@sakhalin.gov.ru

ОКПО 43118835, ОГРН 1206500000156, ИНН/КПП 6501307643/650101001

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**о соответствии представленного проекта дополнительной
общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по
виду спорта «футбол» областного государственного автономного
учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин»
(ОГАУ ДО «Спортивная школа «Сахалин»)
требованиям федерального законодательства об образовании
«04» Апрель 20 23 года**

Проект дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «футбол» представлен областным государственным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин».

Разработчик программы – Скворцов Сергей Сергеевич, начальник отделения спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации». Структура программы выдержана и содержит комплекс основных характеристик: цель, задачи, содержание программы, планируемые результаты; комплекс организационно-педагогических условий: календарный учебный график, условия реализации программы, формы контроля и оценочные материалы. Уровень усвоения программы – продвинутый. Программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 8 лет. Группы планируется формировать из детей, желающих заниматься физической культурой и спортом и не имеющих медицинских противопоказаний.

Заключение: Представленный ОГАУ ДО «Спортивная школа «Сахалин» проект программы соответствует требованиям федерального законодательства об образовании.

Проект программы представляет собой законченный документ и рекомендуется к использованию в работе.

Начальник Управления
по летним и зимним видам спорта

Т.В. Бодряга

С заключением ознакомлен:

Должность директор

«04» 04 2023 г.

ОГАУ ДО «СШ «Сахалин»

Е. В. Крюков

подпись

ФИО

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	5
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Формы контроля.....	13
2.4. Методические материалы.....	14
III. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ.....	31

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

С 2019 года физкультурно-спортивные учреждения Сахалинской области перешли на осуществление программ спортивной подготовки, которые с самого начала взаимодействия ребенка со спортом уже предполагают определенный набор характеристик, которые не позволяют большинству детей приступить к занятиям спортом. Осуществление работы с детьми ранее возраста зачисления в группы начальной подготовки, положительно сказывается на количестве детей, проходящих начальный спортивный отбор.

Дополнительная общеразвивающая программа подготовки по виду спорта "футбол" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной общеразвивающей деятельности по подготовке занимающихся к успешному прохождению вступительных нормативов и зачисления на дополнительную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол», дисциплина «футбол 11x11».

Программа направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, создание условий для прохождения программы.

Программа соответствует «базовому уровню». Данный уровень предполагает освоение базовых знаний в выбранном направлении физкультурно-спортивной деятельности, основанной на одном виде спорта – «футбол», изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы.

Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности (виду спорта «футбол»).

Адресат программы – дети от 4 до 8 лет.

Сроки обучения не менее 1 года (52 недели).

Рекомендуемая наполняемость учебной группы 12-18 человек (в зависимости от норм, установленных локальным актом образовательной организации, количество человек в группе может быть изменено, наполняемость в группе не может быть меньше 10 и больше 25 человек).

Группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности обучающихся. Разница в возрасте не должна превышать в группах с контингентом обучающихся до 5 лет - 1 год, в группах с контингентом обучающихся старше 5 лет не более 2-х лет.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка возрастной категории детей:

обучающиеся 4-5 лет: допустимо до 2-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 45 минут, недельная нагрузка не более 2,25-х часов;

обучающиеся 6-8 лет: допустимо до 3-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 час 30 минут, недельная нагрузка не более 4,5 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении определяется срок начала и окончания учебно-тренировочного процесса. Срок начала обучения (спортивного сезона) в Учреждении – 01 января календарного года, срок окончания – 31 декабря календарного года.

1.2. Цель и задачи Программы

Целью Программы является успешное прохождение занимающимися вступительных нормативов на этап начальной подготовки 1 года обучения, в соответствии с требованиями ФССП и дополнительной образовательной Программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол» ОГАУ ДО «СШ «Сахалин».

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных общих задач:

- обеспечение соответствия Программы требованиям НПА;
- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся;
- поэтапное освоение физической, технической, психологической подготовки;
- систематическое участие в физкультурных и массовых мероприятиях;
- сохранение и укрепление здоровья;
- воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

Таблица 1

Классификация задач общеразвивающей Программы

Обучающие (предметные) – обучить технике приема мяча, обучить технике передачи мяча, обучить технике остановки мяча, обучить технике ведения мяча, обучить технике удара по мячу.	Предметные – дать представление о виде спорта и игре «футбол»	Аттестация/ контроль – зачет по показателям общефизической и технической подготовке.
Воспитательные (личностные) – Влиять на способность к саморазвитию и самоопределению, влиять на мотивацию достижений, развивать волевые и	Личностные – воспитание ответственности, обеспечение следованию правилам и требованиям.	Диагностика – обеспечить тестирование, провести экспертную оценку.

нравственные качества, развивать социальные навыки, расширить патриотические качества.		
Развивающие (метапредметные) – развивать коммуникативные навыки; обучить совокупностью универсальных учебных действий, которые обеспечивают учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Указывать на верно выполненные действия.	Метапредметные – Развитие физических способностей; Развитие коммуникативных навыков.	Аттестация/контроль – контрольно-тестовые упражнения, участие в соревновательной деятельности; контрольные задания, учебные спарринги, игры. Диагностика – анкетирование, наблюдение, мониторинг.

1.3. Содержание программы

Содержание разделов подготовки, распределение на теоретическую и практическую часть, а также формы контроля указаны в учебно-тренировочном плане групп, в таблице 2.

Таблица 2

Учебно-тренировочный план для групп СОГ Продвинутый уровень 2.25 часов в неделю, 52 недели/год 78 часов/год

№, п/п	Модули	СОГ-1			СОГ-2			СОГ-3			СОГ-4			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	ОФП	60	1	59	60	1	59	100	5	95	100	5	95	Нормативы
2	ТП	12	2	10	12	2	10	100	15	85	100	15	85	
3	Участие в физкультурных и массовых мероприятиях	6	0	6	6	0	6	32	0	32	32	0	32	
4	Итоговое тестирование	0	0	0	0	0	0	2	0	2	2	0	2	
5	ИТОГО за год	78			78			234			234			

1.4. Планируемые результаты

По результатам первого года освоения программы обучающийся будет знать:

- правила поведения в ОГАУ ДО «СШ «Сахалин»;
- правила техники безопасности;
- правила личной и общественной гигиены;
- название спортивного инвентаря и экипировки.

По результатам первого и второго года освоения программы обучающийся будет уметь:

- ходить в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий;

- бегать по прямой и дугам; змейкой; на носках с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; перепрыгиванием;

- прыгать на носках, на одной, на двух ногах; подпрыгивая с подтягиванием бедер к груди; в глубину спрыгивание с различной высоты без подскока после приземления и с подскоком; с прыжком вверх; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; вверх с касанием предмета головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу;

По результатам первого и второго года освоения программы обучающийся воспитает в себе:

- самостоятельность;
- чувство коллективизма;
- чувство ответственности;
- потребность в систематических занятиях спортом.

По результатам третьего и четвертого года освоения программы обучающийся будет знать:

- правила поведения в ОГАУ ДО «СШ «Сахалин»;
- правила техники безопасности;
- правила личной и общественной гигиены;
- название спортивного инвентаря и экипировки;
- упрощенные правила игры в футбол.

По результатам третьего и четвертого года освоения программы обучающийся будет уметь:

- ходить в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, на внешней и

внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий;

- бегать по прямой и дугам; змейкой; на носках с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; перепрыгиванием;

- прыгать на носках, на одной, на двух ногах; подпрыгивая с подтягиванием бедер к груди; в глубину спрыгивание с различной высоты без подскока после приземления и с подскоком; с прыжком вверх; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; вверх с касанием предмета головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу;

- выполнять удар по мячу ногой: внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуплета. Удары правой и левой ногой.

- выполнять удары на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

- выполнять удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

- выполнять остановку мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

- выполнять остановку изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

- выполнять ведение мяча. Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

- выполнять обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без

наступления на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

- выполнять в атаке индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

- выполнять групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

- выполнять командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

- выполнять отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

- выполнять вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

- выполнять вбрасывание мяча на точность и дальность.

- выполнять приемы из техники игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

- выполнять отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.

- выполнять перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) прыжке.

- выполнять броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

По результатам третьего и четвертого года освоения программы обучающийся воспитает в себе:

- самостоятельность;

- чувство коллективизма;

- чувство ответственности;

- потребность в систематических занятиях спортом.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график обучающихся по общеразвивающей Программе представлен в таблице 3.

Таблица 3

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий
СОГ-1	04.01	30.12	52	78	2 раза в неделю по 45 минут
СОГ-2				234	3 раза в неделю по 1,5 часа
СОГ-3					
СОГ-4					

2.2. Условия реализации программы

В целях обеспечения непрерывного, круглогодичного тренировочного процесса футболистов основным местом проведения занятий является Спортивный комплекс «Олимпия Парк» (далее – СК «Олимпия Парк»). Объект «СК «Олимпия Парк» включен во Всероссийский реестр объектов спорта на основании решения Министерства спорта Российской Федерации, (письмо от 22.08.2019 № 07-2-11/8619).

СК «Олимпия Парк» оснащен всем необходимым для проведения учебно-тренировочных занятий, физкультурных и спортивных мероприятий, соревнований различного уровня, а именно:

- 2 спортивных площадки с искусственным газоном размерностью 54x27 местров;

- освещение футбольных площадок соответствует минимальным требованиям и нормам, установленными правилами проведения соревнований;

- температура воздуха в СК «Олимпия парк» во время тренировочных занятий и соревнований 18-20 градусов при влажности 50-60%;

- 2 раздевалки, с душевыми кабинками и санузлами;

- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

Учреждение обеспечено необходимым оборудованием и инвентарем для прохождения спортивной подготовки согласно таблицам 4-6.

Таблица 4

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1 х 2 м или 1 х 1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу
			2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя
			1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя
			1
12.	Тренажер "лесенка"	штук	на группу
			2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу
			50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины "футбол"			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2

17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя
			1
18.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины "пляжный футбол"			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу
			14

Таблица 5

Спортивный инвентарь и оборудование, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
Для спортивной дисциплины "футбол"				
1.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	на группу	14

Таблица 6

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных мероприятиях на всех годах обучения, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "футбол", а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися), таких как тренер по вратарям.

В настоящее время Учреждение укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных физкультурных и массовых мероприятиях на всех годах обучения.

Тренерско-преподавательский состав обязаны систематически повышать свой профессиональный уровень, проходить аттестацию в порядке, установленном законодательством РФ. Учреждение планирует и осуществляет мероприятия по повышению квалификации и профессиональной переподготовке работников: касающихся специфики профессиональной деятельности, по вопросам совершенствования спортивной подготовки, для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта.

Непрерывность профессионального развития педагогических работников Учреждения, осуществляющих деятельность по Программе должна осуществляться не реже одного раза в три года.

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку или повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

2.3. Формы контроля

Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам (ст.75), однако, с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы заявленным целям и планируемым результатам обучения предусматривается Аттестация (промежуточная и итоговая) по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам.

Промежуточная аттестация занимающихся происходит по итогам освоения теоретического и практического раздела (подраздела Программы) и не предусматривает специализированных тестов.

Итоговая Аттестация по результатам освоения дополнительной общеразвивающей Программы предусматривает успешное выполнение контрольных нормативов в таблице 7.

Таблица 7

Контрольные нормативы результата освоения дополнительной общеразвивающей программы

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

2.4. Методические материалы

При составлении Программы учитывались следующие принципы построения подготовки:

1. *принцип осознанности и активности* - направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Осознание техники движения, последовательности его выполнения,

мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои. *Принцип активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

2. *Принцип систематичности и последовательности* - обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. *Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий. Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

3. *Принцип наглядности* — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность

представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

4. *Принцип доступности и индивидуализации* имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков. Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий

ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения. Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

5. *Принцип непрерывности* — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу. Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка. Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функцио-

нальные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка). Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

б. *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

Программный материал модулей включает в себя:

1. Физическая подготовка, упражнения для ОФП:

- ходьба (обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий и т.п.);

- бег (обычный, по прямой и дугам; змейкой; на носках с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; перепрыгиванием;

прыжками; по кругу, в том числе взявшись за руки и т.п.; с изменением направления; с выполнением заданий по сигналам; челночный; поднимая вперед прямые ноги; из разных стартовых положений; спиной вперед; приставным шагом; ритмичный, аритмичный, различные сочетания бега);

- прыжки (подскоки на носках, на одной, на двух ногах; подпрыгивая с подтягиванием бедер к груди; в глубину спрыгивание с различной высоты без подскока после приземления и с подскоком; с прыжком вверх; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; вверх с касанием предмета головой; через предметы

различной высоты; с ноги на ногу; подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180°, 360°; прыжок вверх на двух ногах с 3—4 шагов; прыжки в длину; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками; через скакалку; из глубокого приседа вверх; с продвижением вперед на гимнастической скамейке; прыжки боком с продвижением вперед; перепрыгивая через линии, препятствия; прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног мячом или другим предметом и т.п.).

Кроме перечисленных упражнений, предлагаются и другие упражнения, способствующие развитию отдельных сторон подготовленности:

Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата:

В парах:

а) стоя друг к другу лицом, стараться перетянуть одной рукой партнера на свою половину, держа его за руку;

б) и.п. — руки в стороны. Партнер накладывает свои руки на руки партнера: опускание и поднимание рук с сопротивлением;

в) и.п. — присед, ноги на ширине плеч, руки на поясе: вставание с сопротивлением партнера;

г) передачи и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений.

Подвижные игры переноска небольших тяжестей (из различных исходных положений и в различных направлениях)

Тренеру: к проведению силовых упражнений надо подходить осторожно, так как при проведении упражнений, занимающиеся могут выполнить далеко не все, поскольку у них нет достаточной общей физической подготовки и навыка выполнения упражнений в определенном исходном положении.

Упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки на одной и двух ногах на матах или песке.

2. Напрыгивание с одной и двух ног на гимнастическую скамейку.

3. Прыжки в высоту и глубину.

4. Прыжки через футбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях. Выполнять на одной и двух ногах. Расстояние между мячами 30—35 см.

Упражнения для развития прыгучести проводятся следующим образом:

- прыжки на одной и двух ногах, в парах, когда каждый занимающийся соревнуется в своей паре на скорость и длительность выполнения;

- напрыгивание производить соревновательным методом между командами;

- прыжки через препятствия проводятся в форме эстафет.

На этапе начальной подготовки должны преимущественно использоваться нагрузки, способствующие разностороннему воздействию на организм юного спортсмена.

Объем специальной нагрузки ограничен, а величина его определяется главным образом временем, затраченным на ознакомление с элементами техники футбола. Необходимо чаще практиковать переключения с одного

вида мышечной деятельности на другой. Пульс в покое 80-95 уд. /мин., при нагрузке 140-170 уд. /мин.

Значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

Быстрота (скорость) способность преодолевать расстояние за минимально короткое время.

При воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям. Каждое упражнение выполняется кратковременно (10-15 сек.) в виде нескольких серий, интервал отдыха 2-3 мин.

Воспитание быстроты идет больше за счет игр и игровых упражнений, которые требуют быстрой ответной реакции на какие-то противодействия, а также упражнения на воспитание стартовой скорости (20-25 метров), дистанционной (40-45 м).

Важное значение имеет повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на отрезках до 20 м. Кроме эстафет рекомендуется включать в занятия контрольные упражнения в беге на 10-15 метров.

На этом этапе быстрота воспитывается в тесной связи с ловкостью, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения.

Понятие «ловкость» в футболе включает в себя все полезные движения и комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться с мячом и без мяча, причем учитывается:

способность игрока быстро изменять и приспосабливать движение в соответствии с требованиями неожиданно изменившихся обстоятельств в игре; способность овладевать новыми видами движений.

Методика развития ловкости:

- а) учить сложные в координационном отношении движения;
- б) учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;
- в) развивать восприятие движений тела в пространстве (акробатика, батут);
- г) развивать чувство равновесия;
- д) развивать экономичность в работе мышц.

Упражнения для развития ловкости и быстроты:

а) пробегание 5-10-метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;

б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);

в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера. Когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;

г) две команды. По сигналу занимающиеся бегут к предметам (мячи, медицинболы, теннисные мячи и т.п.), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.

д) две команды. Перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.

Тренеру: Обучение направлено, в первую очередь, на развитие игровой ловкости. Упражнения и подвижные игры для развития быстроты и ловкости необходимо давать в сочетании с другими упражнениями, так как спортсмены в этом возрасте не могут длительное время выполнять одно и то же упражнение и быстро теряют к нему интерес.

Упражнения для развития гибкости:

а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;

б) повторные пружинистые наклоны в сторону;

в) использование энергии какой-либо части тела,

г) активная помощь партнеру.

Специальные упражнения для развития гибкости обычно включаются в подготовительную часть любого тренировочного занятия. Кроме того, они должны применяться в самостоятельных занятиях. Такая двухразовая тренировка гибкости дает наилучший результат.

Выносливость

Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств.

Юный спортсмен должен иметь достаточно высокий уровень аэробной выносливости для того, чтобы успешно переносить нагрузки и наиболее эффективно развивать скоростно-силовые качества.

Координация

Что касается вопроса двигательной, в том числе координационной готовности, то следует иметь в виду, что двигательные представления формируются по мере накопления двигательного опыта и фиксируются в долговременной памяти. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться ориентировочная основа нового действия и соответствующий двигательный навык.

Координационная готовность способность целесообразно строить и связывать воедино целостные двигательные акты (движения). Способность преобразовывать, изменять выработанные формы действий.

Методические приемы:

а) введение необычных исходных положений;

б) зеркальное выполнений упражнений;

- в) изменение скорости и темпа движений;
- г) усложнение координационных движений с помощью заданий типа жонглирования;
- д) изменение способа выполнения двигательного действия;
- е) действий добавочными движениями и комбинирование действий в непривычных сочетаниях (перед ударом – кувырок; перепрыгивание через барьер – удар по воротам и т.п.);
- ж) варьирование тактических условий (игра с разными соперниками)
- з) введение дополнительных объектов действий и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (игра в 2-3 мяча, игра в четверо ворот и т.п.);
- и) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (квадраты разных размеров);
- к) направленное варьирование внешних отягощений;
- л) использование различных материально-технических и естественных средовых условий занятий для расширения диапазона вариативных двигательных навыков (игра на разных покрытиях).

Упражнения для развития координации:

А. Акробатические

- а) пять или шесть кувырков в группировке на определенное расстояние;
- б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- в) серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;
- г) кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);
- д) кувырки назад в группировке;
- е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см).

Б. Подвижные игры на ограниченной площади опоры

- а) «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна более 50-60 см). Занимающиеся садятся друг против друга (на одном бревне можно посадить одновременно две-три пары). В руках у каждого футболиста мяч в сетке. Каждый старается сбить соперника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;
- б) «петушиный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

Тренеру:

Известно, что занимающиеся в этом возрасте, когда организм находится в стадии развития и совершенствования, слабо ориентируется в пространстве, поэтому тренеру необходимо учесть, что упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы занимающиеся смогли их выполнить (степень трудности) и носить определенный эмоциональный уровень.

Равновесие

Составной частью в координационные возможности человека входит чувство равновесия.

Равновесие имеет три вида:

- статическое,
- динамическое,
- балансирование без предмета или с предметом.

Статическое равновесие — сохранение позы в течение некоторого времени («ласточка», упражнения на бревне и т.п.).

Динамическое — как спортсмен выходит из позы и снова возвращается в нее. Большая роль в равновесии принадлежит зрительному и вестибулярному анализатору.

Упражнения для развития чувства равновесия:

- а) ходьба по доске, положенной на землю;
- б) ходьба по наклонной доске;
- в) влезание на стул и спезание с него;
- г) ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой;
- д) перешагивание с ящика на ящик (различной высоты, на различном расстоянии друг от друга);
- е) ходьба по гимнастической скамейке;
- ж) ходьба на четвереньках по доске, положенной на полу по гимнастической скамейке;
- з) медленное, среднее, быстрое кружение на месте;
- и) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием препятствий;
- к) ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с перешагиванием препятствий;
- л) перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле, поднятой на некоторую высоту;
- м) ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15-20 см друг от друга;
- н) ходьба по шнуру;
- о) стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие;
- п) остановка во время бега, присед, повернуться кругом и продолжить бег;
- р) во время бега, по сигналу, быстро встать на предмет (бревно, гимнастическую скамейку и т.п.), затем снова бег;
- с) ходьба по доске, скамейке, руки в стороны, на ладонях мячи;
- т) разойтись вдвоем на доске, скамейке;
- у) медленное кружение стоя на доске, скамейке;
- ф) стоять на узкой рейке, гимнастической скамейке, поднимая вперед, назад, в стороны то одну, то другую ногу;
- х) стоять на доске, скамейке, закрыв глаза;
- ц) после бега, прыжков, приседаний сделать «ласточку»;
- ч) кто кого толкнет с доски, скамейки, узкой рейки ударом ладони об ладонь и т.п.

Подвижные игры

Особо следует остановиться на методике проведения различного рода подвижных игр. Игра одна из основных форм деятельности юного спортсмена.

Подвижные игры - это игры, в которых для решения поставленных задач используются разнообразные двигательные действия в форме ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, переноски предметов, перелезания, приемов борьбы и других видов передвижения, преодоления препятствий и самозащиты.

Занимающиеся руководствуются, в основном, непосредственным интересом к самому процессу игры или ее смысловому содержанию. Побуждающим мотивом обычно является возможность проверить свои способности, испытать силу, стремление пережить радостное чувство удовлетворенности, проявленной в игре активностью и достигнутыми успехами.

Специфика влияния игр на физическое развитие спортсменов заключается прежде всего в суммарном, общем влиянии выполняемых действий на мускулатуру. Однако игры не оказывают избирательного и точно рассчитанного по нагрузке воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы. Невозможно осуществить ни специализированной качественной подготовки отдельных групп мышц, ни специального развития подвижности в суставах. Нельзя так же обеспечить постепенного развития органов дыхания и кровообращения. Решение подобных задач требует применения других, более строго регламентированных упражнений.

Занимающиеся отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью к движению. Однако нужно помнить, что организм их не готов к перенесению длительных нагрузок. Их силы быстро истощаются, но довольно быстро и восстанавливаются. Поэтому для них игры не слишком длительны. Они обязательно должны прерываться паузами для отдыха.

Для этого возраста еще не доступны игры со сложными взаимоотношениями между игроками. Их больше привлекают игры сюжетного характера. Действия в коллективе для них сложны, поэтому им больше нравятся игры с пробежками, увертываниями от водящего, прыжками, ловлей и бросанием мячей. В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно и очень вариативно.

Аналогично идет процесс развития волевых качеств, причем создаются благоприятные условия для воспитания не только сильной, но и гибкой воли.

Элементарно-спортивные игры подразделяются на:

1. Некомандные.
2. Переходные к командным.
3. Командные.

Некомандные игры участники действуют в основном исходя из личных интересов и, как правило, в одиночку. Обычно эти игры лишены организованного сотрудничества, но элементы взаимопомощи в них имеют место. (Простые «пятнашки», «Пустое место» и т.п.). Они содействуют

формированию индивидуального поведения в коллективе, самостоятельно ориентироваться, воспитывают волевые качества.

Переходные к командным наряду с возможностью действовать в своих целях, имеется возможность не только оказывать помощь другим участникам игры, но даже вступать в некоторое, чаще всего временное, сотрудничество. Причем такая помощь связана со значительным риском для ее инициатора.

Эти игры воспитывают такое ценное качество, как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

Техническая подготовка на этапе начальной подготовки

Основные правила проведения занятий

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
2. Не перегружать занятие новыми упражнениями.
3. Включать в занятие ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
5. Периодически объективно оценивать достижения спортсменов (нормативы, соревнования и т. П.).
6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

В работе на этом этапе немаловажны складывающиеся взаимоотношения между тренером и спортсменами. Характер их взаимоотношений может иметь большое значение на последующих этапах процесса подготовки.

Спортсмен чувствителен к отношению тренера, он воспринимает не только указания по ходу тренировки, но и заинтересованность тренера в его успехах; спортсмен ждет эмоционального соучастия тренера в своей тренировочной деятельности. Если тренер не замечает занимающегося, равнодушен к результатам его работы или ограничивается лишь официальной констатацией успехов и неудач, то интерес к тренировкам часто быстро падает и активность спортсмена снижается.

2. Техническая подготовка:

Центральная задача дать возможность занимающимся проявить индивидуальные формы технического выполнения приемов, соответствующие их возможностям.

Вспомогательные задачи:

1. Дать характеристику теоретической основы технических приемов.
2. Нацелить занимающихся на выполнение технических приемов в условиях игровых упражнений и самой игры.

Начальная подготовка носит форму ознакомления с техническими приемами и начинается с создания представления о них. С этой целью занимающимся объясняют назначение данного приема, и показывают его. Одновременно акцентируют внимание на наиболее важных деталях движения. Важно, чтобы спортсмены поняли, осмыслили материал.

Следует ознакомить со всеми техническими приемами. На этом этапе подготовки занимающийся сам выбирает (с помощью тренера), наиболее приемлемые для себя технические приемы, которые разучивает на занятиях.

Известно, что высокую технику, прежде всего характеризует ее рациональность. Выполнение отдельных приемов высокотехнического спортсмена отличается уверенностью, непринужденностью, основное внимание его направленно не на само выполнение приема, а на решение тактической задачи. Поэтому, при обучении спортсменов приобретению разнообразных двигательных навыков, совершенствованию чувства движений следует уделять большое внимание.

Изучение техники в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения технического приема. Главное показ.

Хотя у спортсменов очень развито запоминание, на занятиях следует изучать не более 2-х приемов.

Учитывая, что новые двигательные навыки возникают на базе ранее освоенных, надо использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Решается основная задача данного этапа создание у спортсменов целостного зрительного представления и двигательного ощущения выполняемого действия и его основных элементов.

При изучении техники в этой возрастной группе юных спортсменов тренеру следует придерживаться такой последовательности:

3. Демонстрация (показ), рассказ.

В рассказе необходимо дать точное терминологическое наименование действия, сообщить сведения о его назначении и месте применения в игровых условиях, объяснить принципы выполнения. Рассказ должен быть четким, кратким и образным.

Показ должен быть образцовым по внешней форме, с необходимым воспроизведением временных, пространственных и силовых характеристик движения. Часто показ сопровождается пояснением, которое усиливает и углубляет его восприятие.

Показ должен выполняться квалифицированно, несколько раз. Рассказ и пояснения при показе должны быть краткими и понятными, с обращением внимания спортсмена на тот или иной элемент движения, при выполнении которого они делают больше всего ошибок.

4. Разучивание в целом, разучивание по частям. Разучивание следует начинать с разучивания в целом, затем исправлять при необходимости отдельные детали.

Нельзя оставлять ошибок без замечаний. При необходимости нужно давать подводящие упражнения, которые наиболее эффективны перед непосредственным разучиванием технического приема.

5. Повторение технического приема в различных упражнениях.

При повторении следует учитывать психологические особенности детского и юношеского возраста и разнообразить упражнения.

Определяя меру повторения, необходимо учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у занимающихся утомление соответствующих нервных центров. Поэтому, на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений (2—3 серии по 8—10 повторений в каждой). Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха. В это время можно сделать замечания, внести поправки, уточнения, еще раз показать упражнение. Изучение нового материала продолжается в течение 3—5 последующих тренировок. Ни одно упражнение не должно выполняться небрежно. Небрежность на занятиях и тренировках повлечет за собой небрежность, несобранность и в игре.

6. Выполнение технического приема на оценку.

Выполнение технического приема на оценку может проводиться в процессе обучения, причем оценка должна быть объективной. Надо поощрять соревнования не только среди спортсменов всей группы, но и между двумя-тремя.

Работая над технической подготовкой, необходимо иметь ввиду еще ряд положений:

а) при обучении повторение изучаемых технических приемов должно происходить при малых и средних усилиях. Тренер должен решить самостоятельно, когда следует усложнить условия выполнения технического приема, или же переходить к изучению следующего в зависимости от усвоения учебного материала. К упражнениям, в которых технические приемы выполняются с предельными усилиями, следует переходить только тогда, когда прием или действие будут освоены в достаточной мере.

Особенно важно помнить, что количество повторений тех или иных физических упражнений, элементов техники должно быть таким, чтобы они выполнялись свободно, без лишних напряжений.

При появлении хотя бы небольшой усталости, упражнение (с целью разучивания) должно быть прекращено.

б) для закрепления технических приемов, необходимо использовать и саму футбольную игру.

Игры рекомендуется проводить с заданием, которое должно предусматривать частое применение изучаемого технического элемента.

Например, на занятии изучался удар внутренней стороной стопы. В игре возможно следующее задание: все передачи производить только ударом внутренней стороны стопы. После разучивания удара головой, можно в конце занятия проводить игру в ручной мяч без вратарей и мяч считать забитым только ударом головы, или все передачи делать только ударом головы.

в) в конце занятий по изучению технических приемов, с целью поднятия эмоциональности проведения занятий, необходимо проводить игровые упражнения. Содержание игровых упражнений тренер должен варьировать сам, в зависимости от подготовленности занимающихся и задач занятия.

г) эффект овладения техникой возрастает, если после серии частых занятий по повторению, сделать перерыв на 2—4 занятия.

д) Очень важно постоянно работать над ошибками занимающихся. Для исправления ошибок тренер должен сам четко знать их причины.

Технические приемы:

Обучение на данном этапе начинается с изучения техники передвижения. Параллельно осуществляется знакомство с приемами техники владения мячом и с основными способами выполнения этих приемов.

Обучать технике передвижения следует с первых занятий, а дальнейшее совершенствовать на протяжении всех этапов подготовки.

После освоения отдельных приемов и способов отрабатывать возможные сочетания в игровой обстановке.

Упражнения по технике передвижения необходимо систематически включать в подготовительную часть тренировочного занятия.

Процесс обучения технике передвижения и совершенствование этого элемента игры тесно связан с воспитанием таких двигательных качеств как быстрота и ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость.

При обучении технике передвижения используют:

1. Стартовые ускорения в беге по прямой, дугам, кругу и остановки.
2. Стартовые ускорения после поворотов и прыжков.
3. Стартовые ускорения из различных положений (с высокого и низкого старта, из полуприседа, сидя, из положения лежа и т.д.).

4. Бег в сочетании с прыжками.

5. Бег в сочетаниях с поворотом на 90, 180 и 360 градусов.

6. Прыжки

- на одной ноге вправо и влево с продвижением вперед и назад, с разной последовательностью;

- попеременно на правой и левой ноге с продвижением в разных направлениях;

- толчком обеих ног вправо и влево с продвижением вперед-назад, вправо-влево, с продвижением в разных направлениях.

Беговые и прыжковые упражнения выполняются в измененном ритме на размеченной (поперечными линиями с промежутками от 85 до 190 см) дорожке длиной 20—30 м. Короткие и длинные промежутки чередуются в разных вариантах: два коротких один длинный, два длинных три коротких и т.д. пробегая дистанцию необходимо наступать на поперечные линии.

Ведение мяча;

Это основной прием владения мячом, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами.

а) Начинать тренировку следует с ведения мяча по прямому носку, подъемом, затем внутренней и внешней стороной подъема, чередуя каждый последующий способ ведения с ранее изученным.

При ведении мяча ногой, удары наносят в нижнюю часть мяча. Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются с разной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя до 10—12 м.

При противодействии противника возникает возможность потери мяча, поэтому следует постоянно контролировать мяч и не отпускать его от себя дальше 1—2 метров. Нельзя не отметить при этом, что частые удары по мячу снижают скорость ведения.

Если же соперник атакует сбоку, необходимо наклонить туловище в сторону соперника, а мяч перевести под дальнюю от него ногу.

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение.

Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге.

б) Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Однако к ведению мяча внутренней стороной стопы следует приступать осторожно в связи со сложной структурой движения ног. Занимающиеся при выполнении этого приема продвигаются вперед боком, сосредотачивая все внимание лишь на мяче.

в) Ведение внешней частью подъема можно считать наиболее универсальным, оно дает возможность выполнить прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

г) К ведению мяча по дугам, зигзагам с изменением направления следует приступать после того, как спортсмены хорошо освоили технику ведения мяча по прямой в сочетании со всеми способами.

Остановка мяча:

Параллельно с тренировкой ведения мяча можно приступить и к тренировке остановок мяча,

начиная с простейших (остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы), постепенно переходя к более сложным (подъемом, внешней стороной стопы).

а) Остановка мяча ногой (подошвой) осуществляется следующим образом: игрок мягко встречает мяч ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок поднят, пятка опущена); туловище слегка наклоняют над мячом.

Если мяч опускается, то прежде всего надо рассчитать место его приземления и остановить выставленной вперед ногой, слегка согнув ее в колене. Для полной остановки мяча носок опускают, прижимая мяч к земле. При неполной остановке мяча в момент соприкосновения с подошвой, останавливающую ногу немного поднимают тогда мяч отходит несколько вперед или в сторону от ноги.

б) Остановка внутренней стороной стопы мяча, катящегося навстречу: игрок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу; в момент соприкосновения с мячом ногу отводит немного назад, уступая движению мяча. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

При остановке мяча, падающего сверху, расслабленную ногу следует отнести назад (если мяч опускается навстречу) или в сторону (если он опускается сбоку). Угол наклона туловища и останавливающей ноги

изменяется в зависимости от высоты полета мяча. Если он падает под большим углом, останавливающую ногу сгибают больше и наоборот.

в) Остановку мяча внешней стороной стопы выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной; при приеме мяча ногу расслабляют.

Движение при остановке мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча, однако нога, останавливающая низко летящий мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Высоколетающие мячи останавливаются в прыжке — толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх: останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставе, стопа разворачивается наружу.

г) Остановка мяча серединой подъема.

Выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема (ближе к пальцам), после чего вместе с мячом резко опускается на землю.

Остановка подъемом мячей, летящих с низкой траекторией: останавливающая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставе (примерно 90°), выносится вперед, носок оттянут вниз. В момент соприкосновения мяча и подъема (при большой скорости мяча несколько раньше) выполняется амортизирующее движение назад; останавливающая поверхность приходится на среднюю часть подъема.

III. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года №127 «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. N 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»».
11. Закон Сахалинской области от 01 апреля 2013 года № 18-ЗО «О физической культуре и спорте в Сахалинской области».
12. Белоцерковский З.Б. «Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов» Научное издание. Москва.: Советский спорт 2012 год. 548 страниц.

13. Верхошанский Ю.В. «Основы специально силовой подготовки в спорте» Москва.: Советский спорт 2013 год. 216 страниц.
14. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
15. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов/ М.А. Годик.- М.: Терра –Спорт, Олимпия Пресс, 2006.- 272 с.
16. Горбунов Г.Д. «Психопедагогика спорта» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. 311 страниц.
17. Губа В.П. «Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. 176 страниц.
18. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства» Учебник. Москва.; Советский спорт 2012 год. 400 страниц.
19. Иорданская Ф.А. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса». Монография. Москва.: Советский спорт. 2013 год. 180 страниц.
20. Кук М., Шоулдер Д. Самый популярный в мире учебник футбола – М.: Астрель, 2012.
21. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
22. Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2011 год. 348 страниц.
23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физической культуры и спорта. Москва.: Академия 2012 г.
24. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
25. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико – тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов.- М.: Советский спорт, 2006.-232 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Тактика игры в мини-футбол (обучающее видео) [2013 г., Футбол, DVD5]
2. Обучение футбольным финтам /Amazing Football Skils/[2014 г., Футбол, DVD5]
3. Уроки футбола. Английская школа. Уроки №1, 2, 3 [2004 г., футбол, DVD5]
4. Легенды мирового футбола [2006 г., Футбол, DVD5]

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Сахалинской области <http://stimol.admsakhalin.ru/>
3. Официальный сайт ОГАУ ДО «СШ «Сахалин» <http://fcsakh.ru>
4. Официальный сайт Российского антидопингового агентства <http://rusada.ru/>
5. Официальный сайт Российского футбольного союза <https://www.rfs.ru/>
6. Официальный сайт Сахалинской региональной общественной организации «Сахалинская федерация футбола» <http://sakhfootball.com/>
7. Официальный сайт Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>
8. Официальный сайт Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
9. Официальный сайт научно – теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFК/>