

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

Спортивная школа «Океан» Находкинского городского округа.

СОГЛАСОВАНО

На Тренерско-педагогическом совете

от «26» 04 2023 г.

Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО СШ «Океан» НГО

В.М. Кшеминский

«28» апреля 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПО ФУТБОЛУ

ДЛЯ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

ОБУЧАЮЩИХСЯ 6 - ЛЕТ

Срок реализации 1 год

Находкинский городской округ

2023 г.

Пояснительная записка.

Подготовка ребят, которые пришли в футбольную школу в 6 лет, требует от тренера-преподавателя больших знаний, умений и педагогического опыта. Тренер-преподаватель должен выстроить целую систему учебно-тренировочного и педагогического процесса так, чтобы мальчику, впервые пришедшему на стадион или в манеж было интересно приходить ежедневно. Большинство детей приходят в футбольную школу не учиться футболу, а играть в него, и нужно так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы они, во-первых, навсегда остались в футболе, и во-вторых, стали хорошими игроками. История футбола знает только один путь решения этих вопросов детям должно быть интересно. Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих, основными учебно-тренировочными средствами. Такова психологическая мотивация детей, особенно младшего возраста. Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа по футболу для детей 6 лет в МАУ ДО СШ «Океан» НГО, разработана на основе:

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

-Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

-Нормативных актов государственных органов управления по вопросам, физической культуры и спорта;

-Устава и других локальных актов МАУ ДО СШ «Океан» НГО (далее по тексту - Учреждения) в пределах его компетенции. Учреждение реализует общеобразовательную, общеразвивающую программу по футболу в соответствии с Уставом и на основании лицензии департамента образования Приморского края.

Цель общеобразовательной, общеразвивающей программы:

Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий футболом.

Задачи, решаемые на спортивно-оздоровительном этапе:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- воспитание личностных качеств;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения и в конечном итоге подготовить обучающихся для зачисления на этап начальной подготовки.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Отличительная особенность программы» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 6-летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Спортивно – оздоровительный этап. К занятиям на этом этапе допускаются все дети 6- лет, желающие заниматься футболом.

Для комплектования в спортивно-оздоровительную группу необходимо:

- наличие письменного заявления, одного из родителей ребенка, (законного представителя);
- медицинская справка от врача педиатра с допуском к занятиям по виду спорта футбол;

- максимальный режим тренировочной работы -6 часов в неделю (три раза по 2 часа.);
- наполняемость учебных групп от 15 до 20 человек

В группах спортивно-оздоровительного этапа, с целью большего охвата обучающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового учебно-тренировочного объема.

Сроки реализации программы.

Программа для СОГ 1 в МАУ ДО СШ «Океан» рассчитана на 1год.

Форма и режим учебно-тренировочной работы, условия комплектования и наполняемости и требования в спортивно-оздоровительной группе.

Этап подготовки	Возраст	Кол-во час\нед.	Кол-во занятий\нед.	Кол-во часов в год	Мин. наполняемость групп (чел.)	Макс. наполняемость групп (чел.)	Требования по спортивной подготовленности
СОГ-1	6 лет	6	3	276	15	20	Удовольствие от двигательной активности. Формирование подвижности

Учебный – план график распределения часов в спортивно-оздоровительной группе на 46 недель учебно-тренировочных занятий обучающихся 6 лет (нагрузка 6 часов в неделю)

№	Виды подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
1.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта футбол.	1		1										2
2.	Техника безопасности при занятиях футболом	1		1										2
3.	Общая физическая подготовка.	11	13	12	13	12	12	13		13	12	13	13	137
4.	Техническая подготовка	10	11	11	12	11	12	12		12	12	12	11	126
5.	Медицинские и медико- биологические мероприятия	1				1				1				3
6.	Тестирование и контроль	1	1			1	1			1	1			6
7.	Всего часов за 46 недель	25	25	25	25	25	25	25		27	25	25	24	276

Методическая часть учебно-тренировочной программы.

Характеристика содержания программы.

Методическая часть программы включает материал по основным компонентам подготовки: физической, технической.

Его распределение в годичном цикле. Содержание практических материалов и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Организационно-методические указания.

Содержание работы с юными футболистами определяется следующими факторами: спецификой игры в футбол, возрастными особенностями и возможностями детей. Подготовка юных футболистов в СОГ должна ориентироваться на следующие положения.

Основные средства учебно-тренировочного воздействия:

- Общеразвивающие упражнения (целью создания школы движения);
- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки);
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Метания легких снарядов (набивных мячей различного веса);

Планирование подготовки начинающего футболиста.

Подготовка юных футболистов осуществляется с обязательным использованием следующих документов планирования:

- 1) план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- 5) план работы в годичном цикле.

Проведение групповых и индивидуальных практических занятий, обязательное выполнение годового плана, четкую организацию воспитательного процесса, обеспечение хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной и спортивной работы школы.

Планирование учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочные занятия для детей 6 лет.

Дети, впервые придя на тренировку, очень хотят играть в футбол, но, как правило, еще не умеют обращаться с мячом

Главное в планировании тренировки для детей — найти оптимальное соотношение между объемами интересной для них нагрузки (игры в футбол) и не очень интересной, но полезной для обучения футболу (упражнения общей и специальной подготовки). Да и в собственно футбольных тренировках есть два вида упражнений. Игровые всегда интересны детям, и они готовы заниматься ими все время. Другие — стандартные упражнения (передачи и остановки мяча в парах, разнообразные ведения и т. п.) — менее интересны. Одной из задач тренера-преподавателя является воплощение менее интересных, но очень полезных в плане обучения технике упражнений в форму соревнования или разнообразных эстафет. Поэтому основными для них на начальном этапе будут, во-первых, упражнения по элементарному владению мячом, сама игра и различные игровые упражнения. Во-вторых, подвижные игры, упражнения для развития ловкости, равновесия, координации движений, ходьба и бег, прыжки.

Специалисты рекомендуют для этого возраста два учебно-тренировочных занятия и один игровой день в неделю. Продолжительность занятий от 60 до 90 минут.

В каждом тренировочном занятии необходимо:

- сделать краткое введение в тренировку, которое должно помочь детям настроиться на занятие;
- дать каждому ребенку по мячу. Размеры и масса мяча должны соответствовать возрасту и двигательным возможностям детей (футбольный мяч №3, волейбольный мяч, теннисный мяч и т. д.);
- четко показывать и объяснять каждое упражнение;
- как можно чаще поощрять детей за выполнение заданий;
- сделать краткое заключение, чтобы дети завершили тренировку с положительными эмоциями.

Правильный подбор упражнений, атмосфера и способ проведения тренировки способствуют тому, что дети покидают тренировку довольные и мотивированные. Таким образом, мы привлекаем их к футболу, приносим радость и создаем возможность здоровой конкуренции. А это является основной целью на данном этапе.

Занятие №1

Количество занимающихся: не более 20 человек.

Инвентарь: мячи, жилетки, конусы.

Задачи:

1. Обучение технике передвижения.
2. Обучение элементарному владению мячом, то есть двигательным действиям, которые необходимы для освоения техники футбола.

Разминка

Продолжительность не более 10 минут. В ходе разминки дети перемещаются по площадке, выполняя упражнения с мячом и без мяча.

1. Перебежать с одной стороны площадки на другую (10-15 метров) различными способами: приставным шагом левым боком, затем правым боком, спиной вперед; по два повторения.
2. У каждого занимающегося в руках мяч, тренер дает задание по передвижению:
 - бег «лисички» на носочках, медленный, «черепаший» бег чередуется с быстрым; по три-четыре повторения;
 - подбросить мяч руками вверх и поймать его — 10 раз;
 - ноги поставить как можно шире, проводить мяч левой рукой вокруг левой ноги и правой рукой вокруг правой ноги (восьмеркой) — по пять раз вокруг каждой;
 - двигаться по площадке с мячом в руках, доставая его бедром — по 10 раз левой и правой ногой.

Основная часть

У каждого игрока по мячу. Контроль мяча подошвой правой и левой ноги:

- перекатывать мяч подошвой, стоя на месте и выполняя круговые движения правой, а затем левой ногой;
- перекатывать мяч подошвой — стоя на месте, катить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой. По 20 раз на каждую ногу;
- перешагивать через лежащий на поле мяч по 20 раз, сначала левой ногой, затем правой.

Может оказаться, что непрерывное, в течение 10 минут, выполнение упражнений в стандартных условиях приведет к снижению интереса у занимающихся. Поэтому в этой части тренировки можно дать детям поиграть в футбол 2х2 или 3х3 на небольшой площадке в малые ворота. Продолжительность игры — 2 тайма по 8

минут. В перерыве между таймами тренер объясняет детям, что у них получается хорошо и что — плохо. Мотивация восстановится, и в течение следующих 10 минут разучивание технических приемов можно продолжить. Также в целях восстановления интереса можно использовать подвижную игру (см. ниже).

В конце основной части тренировки выполняются удары в малые ворота с расстояния 5 метров.

Заключительная часть

В заключительной части тренировки тренер должен найти поощрительные слова для всех детей. Например, сказать, что они сегодня хорошо выполняли задания и играли в футбол, но можно играть еще лучше, и о том, как это сделать, тренер расскажет на следующем занятии.

Занятие №2

Количество занимающихся: не более 20 человек.

Инвентарь: футбольные и теннисные мячи, жилетки, конусы.

Задачи:

1. Обучение технике передвижения.
2. Обучение элементарному владению мячом.
3. Обучение технике футбола в игровых упражнениях.

Разминка

1. Подвижная игра «Ловкие ребята» (см. ниже). Она повысит настроение детей и их игровую активность.
2. На отрезке 20 метров ставятся три конуса (на расстоянии 5 метров друг от друга). Задача — обежать конусы заданным способом: приставным шагом левым боком, правым боком и спиной вперед. По 2-3 повторения.
3. Упражнения с теннисным мячом: подбросить мяч правой рукой, поймать левой, затем подбросить левой и поймать правой — и так по 20 раз.

Основная часть

У каждого игрока по футбольному мячу

- стоя на месте, перекатывать мяч подошвой правой ноги влево-вправо с остановкой его поочередно внешней и внутренней стороной правой стопы; 20 раз;
- то же — левой ногой;
- стоя на месте и положив мяч на землю между ног, перекатить его влево

внутренней стороной стопы левой ноги и остановить подошвой правой стопы, затем внутренней стороной правой стопы перекатить мяч обратно с остановкой его подошвой левой ноги — и так далее, от 20 до 30 раз за серию;

– вести мяч по прямой (8-10 метров) с остановкой мяча под подошву, затем выполнить разворот на 180 градусов; по 8-10 повторений.

Игра на площадке 20x10 метров в малые ворота командами 2x2 или 3x3, 2 тайма по 8 минут. В конце основной части тренировки — удары в малые ворота с расстояния 7 метров.

Заключительная часть.

Занятие №3

Количество занимающихся: не более 20 человек.

Инвентарь: мячи, жилетки, конусы, гимнастические обручи.

Задачи:

1. Развитие чувства равновесия.
2. Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частью подъема.
3. Обучение вбрасыванию мяча.

Разминка

Ходьба по периметру площадки, затем ходьба на носках, затем — с подниманием рук над головой с хлопком на счет «раз». Ходьба с увеличением длины шага, с уменьшением.

Затем ходьба, переходящая в бег по прямой линии (вдоль разметки поля или расстеленной на поле веревке): пройти (пробежаться) по разметке, наступая только на линию, по сигналу тренера встать на одну ногу и замереть на месте; кто раньше встал на две ноги или сошел с линии, тот проиграл. 5-6 повторений.

Подвижная игра «Займи место» (см. ниже).

Основная часть

Перекатывание мяча подошвой поочередно левой и правой ногой в движении.

Необходимо преодолеть с мячом 40-50 метров.

Мяч в ногах у занимающихся — одна нога на мяче, другая на земле. В прыжке нужно поменять ноги местами. 10-15 прыжков. Два варианта исполнения по расположению мяча: мяч перед игроком или между ног.

Ведение мяча вокруг гимнастического обруча, сначала по часовой стрелке внешней частью подъема правой ноги. Затем против часовой стрелки внутренней частью подъема. По 2-3 повторения.

Игра на площадке 20x10 метров в малые ворота командами 2x2 или 3x3; 2 тайма по 8 минут.

Вбрасывание мяча из-за головы на землю и ловля его на отскоке. 15-20 раз.

Игра 4x4 с малыми воротами на площадке 25x20 метров, 2 тайма по 5 минут.

В конце основной части занятия — удары в малые ворота с расстояния 5 метров.

Каждый исполняет по 8-10 ударов.

Заключительная часть

Тренер должен найти поощрительные слова для всех детей, а также дать им домашнее задание

Содержания программного материала.

Для СОГ

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения; виды размыкания, построение, повороты на месте, изменение скорости движения строя);

Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo - во время ходьбы и бега, из различных исходных положений);

Упражнения для шеи и туловища (наклоны, вращения, повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловища; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя; различные сочетания этих движений);

Упражнения для развития быстроты (повторный бег по дистанции от 30 до 50 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью; бег за лидером; бег с гандикапом с задачей догнать партнера);

Упражнения для развития гибкости (общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения - пружинистые наклоны, повороты туловища, использование энергии движения какой-либо части тела.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений - стоя, сидя, лежа, лицом, боком, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; рывки со зрительно воспринимаемым сигналом; челночный бег. Для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения; например, быстрый переход с обычного бега

на бег спиной вперед. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Акробатические упражнения.

Кувырок вперед. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Переворот в сторону. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры.

Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Специальные упражнения для развития ловкости.

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. Пробегание 5 – 10 метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для развития координации.

Упражнения на координацию с использованием низких барьеров, координационной лестницы, степов, скакалки.

- бег лицом вперед, перешагивая через низкие барьеры,
- бег лицом вперед с тремя промежуточными шагами между шагами через низкие барьеры,
- бег лицом вперед через низкие барьеры с вращением обеих рук вперед,
- бег спиной вперед, перешагивая через низкие барьеры,
- скиппинг А лицом вперед (с подниманием высоко коленами) через низкие барьеры,
- скиппинг С лицом вперед с прыжком двумя ногами через барьеры
- скиппинг С спиной вперед, перешагивая через низкие барьеры,
- скиппинг А боком, перешагивая через низкие барьеры,
- скиппинг А лицом вперед с прыжком двумя ногами через барьеры

Техническая подготовка

Техника передвижений

Беговые упражнения

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Семенящий бег.
4. Бег с захлестыванием голени.

Ведение мяча различными способами.

1. Ведение мяча только правой или только левой ногой.
2. Ведение мяча только внешней стороной стопы левой и правой ноги.
3. Ведение мяча попеременно левой и правой ногой.
4. Ведение мяча по прямой, на каждый шаг касание мяча.

Ведение мяча с различными задачами.

1. Ведение мяча по «восьмерке», по кругу, вокруг стойки с изменением направления движения.
2. Ведение мяча с обводкой стоек, внешней и внутренней частью стопы.
3. Ведение мяча с обводкой стоек левой и правой ногой.

Удары по мячу ногой.

удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары серединой подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Обманные движения (финты).

Обучение финтам Ведение мяча со сменой направления движения «уход в любую сторону с контролем мяча».

Отбор мяча.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность

В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные уроки. Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких

задач подготовки: физической, технической и тактической. Это игровые упражнения, и игра в футбол: 1x1, 2x2, 3x3, 4x4. Подвижные игры с мячом.

Тактика игры в футбол.

Индивидуальные действия с мячом. Активность, подвижность, смелость, большое желание забить мяч. Девиз «показать себя».

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к футболу.

В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные уроки. Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. Это игровые упражнения, и игра в футбол: 1x1, 2x2, 3x3, 4x4. Подвижные игры с мячом.

Тактика игры в футбол.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом в различных игровых ситуациях.

Средства контроля

Применяются следующие формы контроля.

Общая физическая и техническая подготовка: тестирование

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления обучающихся на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»

№ 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.	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1	Ведение мяча 10 м	с	Не более		Не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20

Психологическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу) и волевых качеств (смелость, решительность).

Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре.

Воспитательная работа

Воспитание в широком смысле слова-это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. В русском языке есть и более узкое понимание воспитания-это привитие навыков поведения, сформированных семьей, школой, средой, в которой проживает и тренируется воспитанник.

Прежде чем говорить о воспитательной работе, нужно определиться с критериями воспитанности. Для этого нужно ответить на вопрос: какого футболиста можно считать воспитанным человеком? Прежде всего, такого, для которого «кодекс чести» спортсмена не пустой звук, а свод жизненно важных правил. Кодекс чести предполагает, что в обыденной жизни духовные правила преобладают над материальными и победа духа формирует воспитанного человека.

В любой деятельности команды в целом и каждого ее члена в частности есть элемент воспитания. Тренер-преподаватель, как человек организующий команду, должен понимать, что отношения между игроками есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организуется тренером-преподавателем так, чтобы игроки в своей деятельности стремились улучшить межличностные отношения. В каждом игровом эпизоде есть моменты,

которые воспитанный игрок выполняет лучше, чем невоспитанный. Роль тренера-преподавателя в воспитании - огромна. Все, что он говорит, становится для юных игроков откровением, и если он делает, как говорит, то это вдвойне откровение. При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

- во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;
- во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Деятельность воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Методы приучения ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

Метод поручения заключается в постановке спортсмену срочных и долговременных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к вне тренировочной деятельности. Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера-преподавателя, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера-преподавателя и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания.

При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера-преподавателя необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера-преподавателя определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства. Воспитательная работа должна носить системный характер. Для этого тренер-преподаватель составляет план воспитательной работы, основными средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия во время учебно-тренировочных занятий.

Организация отбора юных футболистов

Отбор юных футболистов - это относительно длительный процесс, в ходе которого определяется способность каждого ребенка добиться в будущем в этом виде спорта высоких результатов. Необходимо использовать две группы критериев, позволяющих выявить эти задатки и способности.

Первая группа - показатели объема, разносторонности и эффективности техники и тактики игры, быстрота обучения им в процессе учебно-тренировочных занятий, быстрота ориентации на поле и особенно координационные способности. Вторая группа - показатели физического состояния детей, которые, как известно, включают в себя показатели телосложения, здоровья и уровня развития физических качеств.

Начальный отбор проводят на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки. По его результатам определяют степень предрасположенности ребенка к футболу или к каким-то другим видам спорта, на последующих этапах – выбор наиболее талантливых из них, способных при правильно организованном учебно-тренировочном процессе достичь высоких результатов в футболе. Для оценки степени предрасположенности детей к футболу и уровня их подготовленности нужно использовать экспертные оценки специальных качеств и способностей ребенка. Проводить такую экспертизу должен сам тренер-преподаватель и его коллеги-тренеры футбольной школы. В младших возрастных группах они оценивают умение эффективно выполнять базовые технические действия, точность выполнения координационных упражнений, уровень развития скоростных качеств.

Примечание. Оценку по каждому пункту проводят по 10-балльной шкале. При использовании для отбора любых критериев необходимо ориентироваться на их значения и скорость изменения в процессе подготовки. Чем она выше, тем выше способность ребенка к футболу. Для большинства детей двухлетний спортивно-оздоровительный этап – это достаточный срок для распознавания их футбольных способностей. Вместе с тем есть дети с замедленным развитием умений и навыков, а также физических качеств (их называют ретардантами). Для них два года тренировок недостаточны, и поэтому отбор продолжается на этапе начальной специализации.

В процессе спортивного отбора необходимо учитывать время сенситивных периодов развития двигательных качеств, необходимых в определенном виде спорта, а также соответствие минимального набора характерных анатомических, морфофункциональных и биомеханических показателей будущего спортсмена конкретному виду спорта. В первую очередь следует обращать внимание на детей с хорошими двигательными способностями.

Учет сенситивных периодов

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать наиболее подходящие периоды для развития определенных физических качеств и способностей. Сенситивные периоды развития физических качеств (по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И. тр

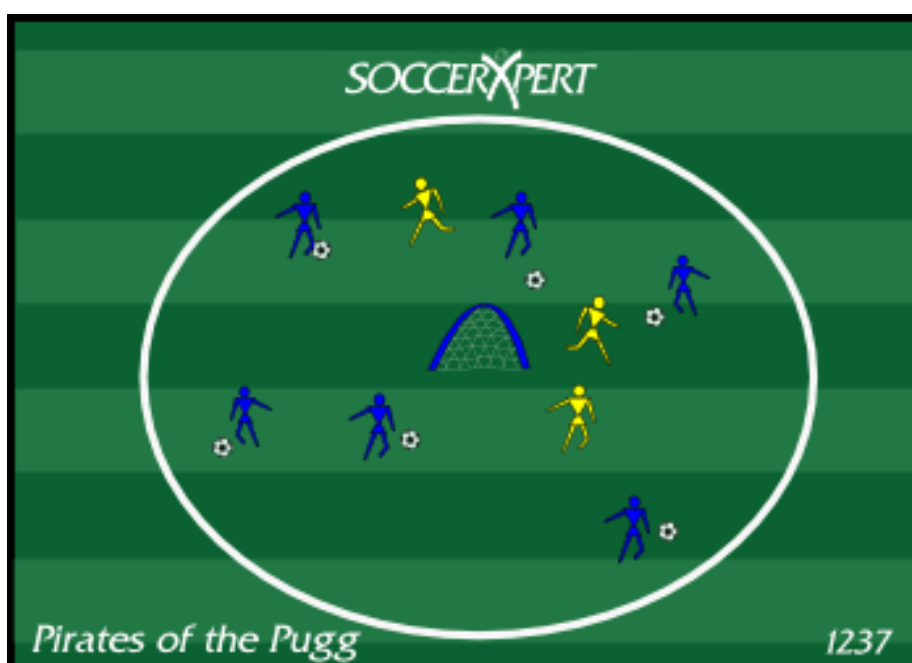
Возрастные периоды	Физические качества
Мальчики	
Быстрота движений	с 7 до 9 лет
Быстрота реагирования	с 7 до 14 лет
Максимальная частота движений	с 4 до 6, с 7 до 9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9,10-11, 12-13, 14-15 лет
Выносливость силовая [динамическая]	11-13, 15-16 лет
Выносливость скоростная	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	с 7 до 10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11,13-14,15-16 лет
Способность к ритму	7-13 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет

Таким образом, развитие физических качеств не происходит-одновременно. Быстрота двигательной реакции формируется сравнительно рано и к 8-10 годам достигает у ребенка уровня взрослого человека.

Подвижные игры как средство воспитания двигательных качеств юных футболистов

Упражнение «Пираты»

В этом футбольном упражнении для детей 6-7 лет отрабатываются сразу несколько аспектов игры. Основной фокус делается на ведении мяча в условиях скопления игроков. Тренер может сделать акцент на быстрое вступление в отбор при потере мяча или уходе от единоборств. Также игроки осваивают навыки отбора мяча.



Описание

Упражнение удобно проводить в центральном круге футбольного поля. Но размер площадки может зависеть от возраста и навыков футболистов. В центре круга находятся маленькие ворота. 9 игроков двигаются в круге с мячами, а 3 игрока являются «пиратами».

Задача пиратов — отобрать мяч у любого игрока и забить его в ворота. Если это удастся, то игрок, у которого отобрали мяч, тоже становится пиратом.

Игра продолжается до тех пор, пока ни одного игрока не останется с мячом.

Если пиратам трудно отобрать первый мяч, то тренер может им помочь.

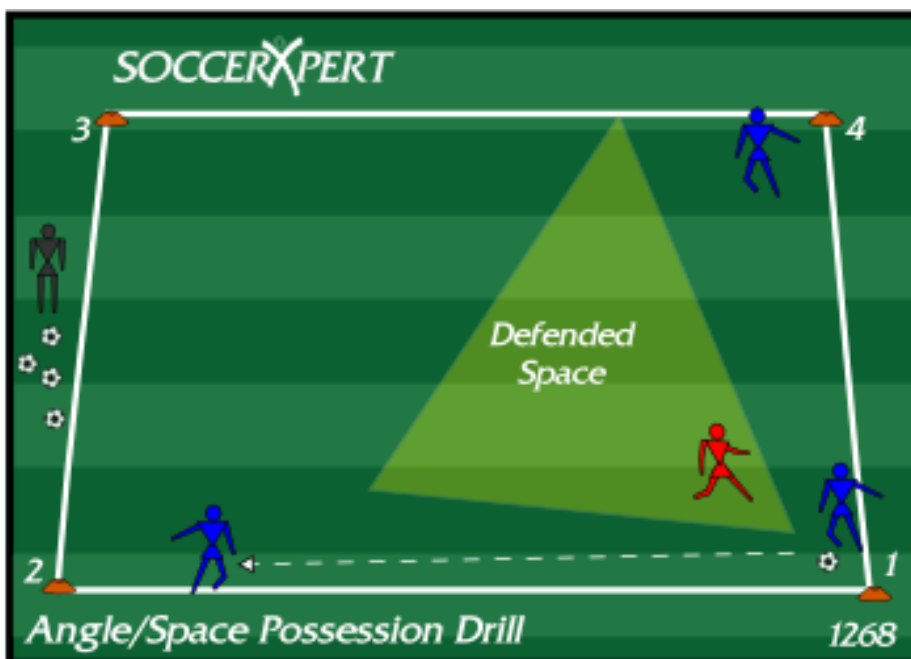
Ключевые моменты

При ведении мяча — не отпускать мяч, голова поднята, видеть площадку, при потере мяча сразу вступать в отбор.

При отборе мяча быстро найти ворота и начать двигаться к ним для завершения атаки.

Обучение открыванию самых маленьких футболистов

Это упражнение учит самых юных футболистов открываться в свободную зону для получения мяча.



Описание

Разметьте несколько площадок размером 10x10 метров. Распределите игроков на группы по три человека. Каждая группа занимает свою площадку. Игроки располагаются по одному у любого из угловых конусов. В каждой группе по одному мячу.

Задача, чтобы у ближайших к игроку с мячом конусов всегда находились его партнеры по группе. Например, в начале упражнения игрок с мячом находится у конуса 1, а его партнеры располагаются на позициях 2 и 4. Передача может быть выполнена любому из партнеров. Если передача сделана игроку на позиции 2, то игрок с позиции 4 должен быстро переместиться к конусу 3, чтобы предложить себя для получения передачи. Игра проходит без защитников, и игроки могут делать передачи любому партнеру, находящемуся у ближнего конуса. Это футбольное упражнение простое, но игроки должны внимательно следить за перемещением мяча и стараться предвидеть следующее действие, чтобы быстро менять позиции.

Ключевые моменты

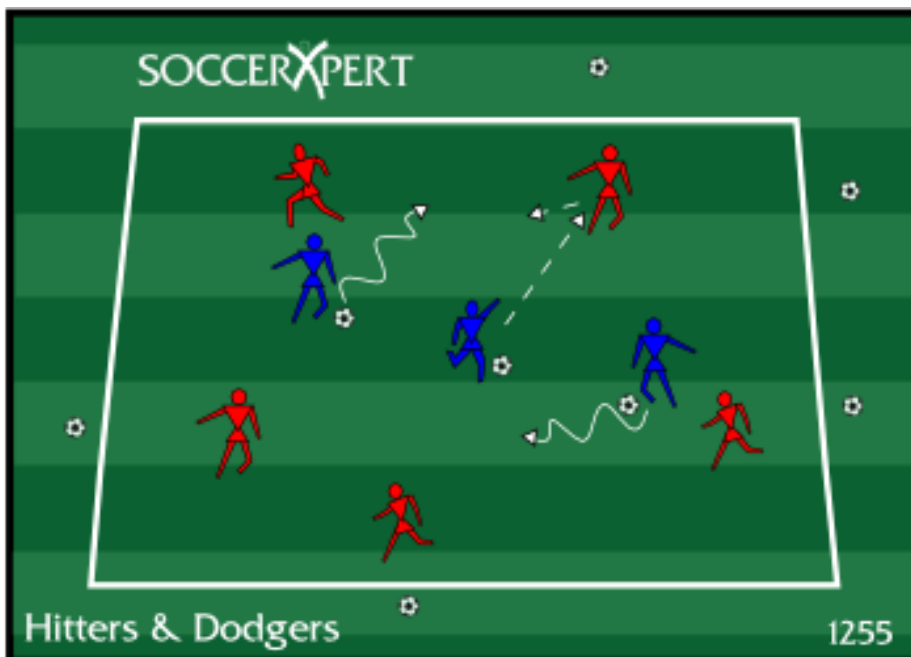
- Следите, чтобы игроки быстро принимали решения и меняли позиции.
- Объясните игрокам, где находится защитная зона (см. рис.).
- Подсказывайте игрокам, куда нужно открыться.

Варианты

- Играйте в одно или два касания.
- Добавьте защитника.

Громилы и ловкачи. Упражнение для детей 6-7 лет.

Это футбольное упражнение отлично подходит как для разминки, для и для обучения юных футболистов дриблингу и игре с поднятой головой. Оно очень веселое и доставляет радость детям.



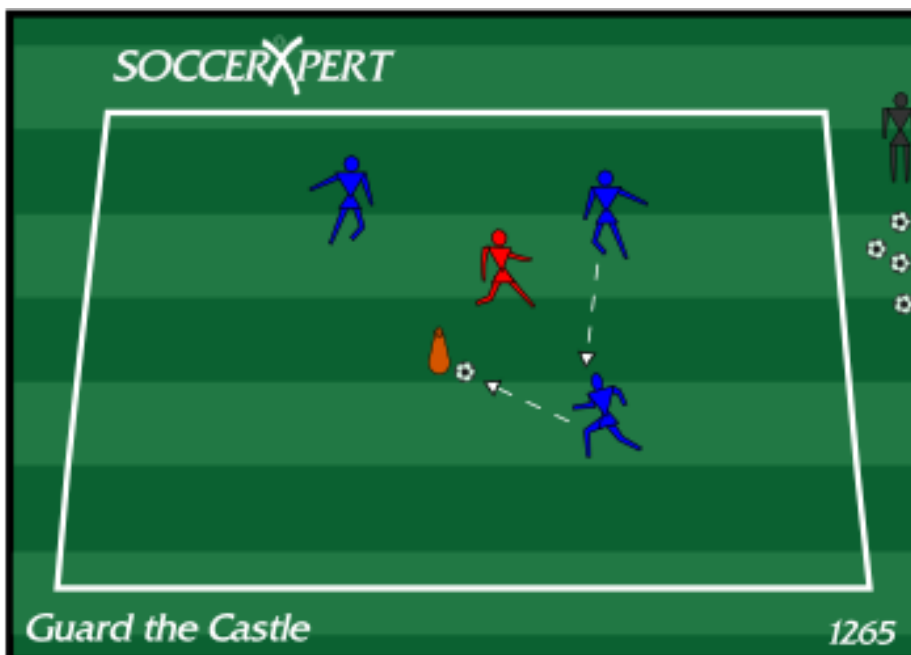
Описание

Упражнение выполняется на площадке размером 15х15 метров. Эти размеры можно менять в зависимости от возраста игроков и их количества. У каждого игрока свой мяч, но упражнение с мячами начинают только три футболиста. Остальные мячи находятся за пределами площадки. Три игрока с мячами — это «громилы». Остальные футболисты разбегаются по всей площадке. Они - «ловкачи».

Громилы занимаются ведением внутри площадки и пытаются попасть мячом в ловкача. Ловкачи стараются увернуться от мяча. Если мяч попадает в ловкача, то он берет свой мяч и присоединяется к громилам. Последний оставшийся ловкач становится победителем.

Упражнение «Защитник замка»

Это футбольное упражнение для детей 6-7 лет развивает навыки игры в пас в ситуациях численного превосходства. Оно очень веселое и нравится детям.



Описание

Упражнение выполняется на площадке размером 10x10 метров. Все дети разбиваются на группы по четыре человека. Один игрок в группе назначается «защитником замка», на нем должна быть манишка. На вершине конуса в центре площадки устанавливается мяч. Это - «замок». Если мяч установить невозможно, то можно использовать один конус.

Три игрока делают друг другу передачи и пытаются сбить мяч с конуса (или повалить конус).

Ключевые моменты

- Приучайте детей играть с поднятой головой, чтобы видеть, кому отдать пас.
- Следите, чтобы передачи выполнялись с нужной силой.
- Игроки должны перемещаться по площадке в поисках свободных зон. Можно совершать ведение мяча и обыгрывать защитника перед тем, как сбить мяч с конуса.
- Передачи должны быть простыми и надежными.

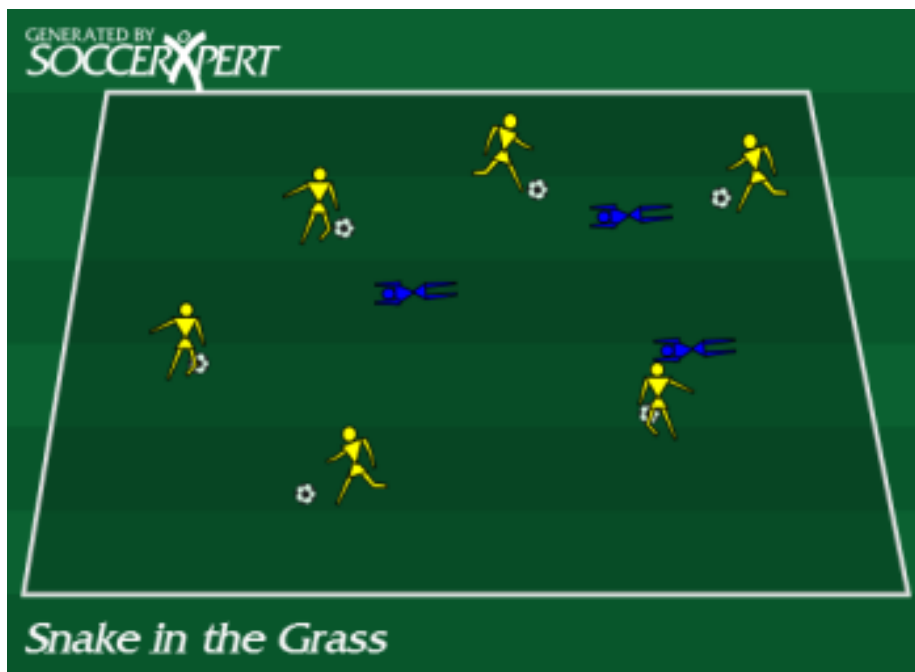
Варианты

- В зависимости от возраста и обученности игроков можно уменьшить размеры площадки.
- Если защитник постоянно стоит у конуса, то обозначьте вокруг него зону 3x3 метра, в которую запрещено заходить.
- Игроки должны сделать определенное количество передач, прежде чем они могут сбить конус.
- Упражнение выполняется 1x1 с акцентом на дриблинге.

Упражнение для детей 6 лет «Змея в траве»

Во время этой игры у юных футболистов развивается координация движений.

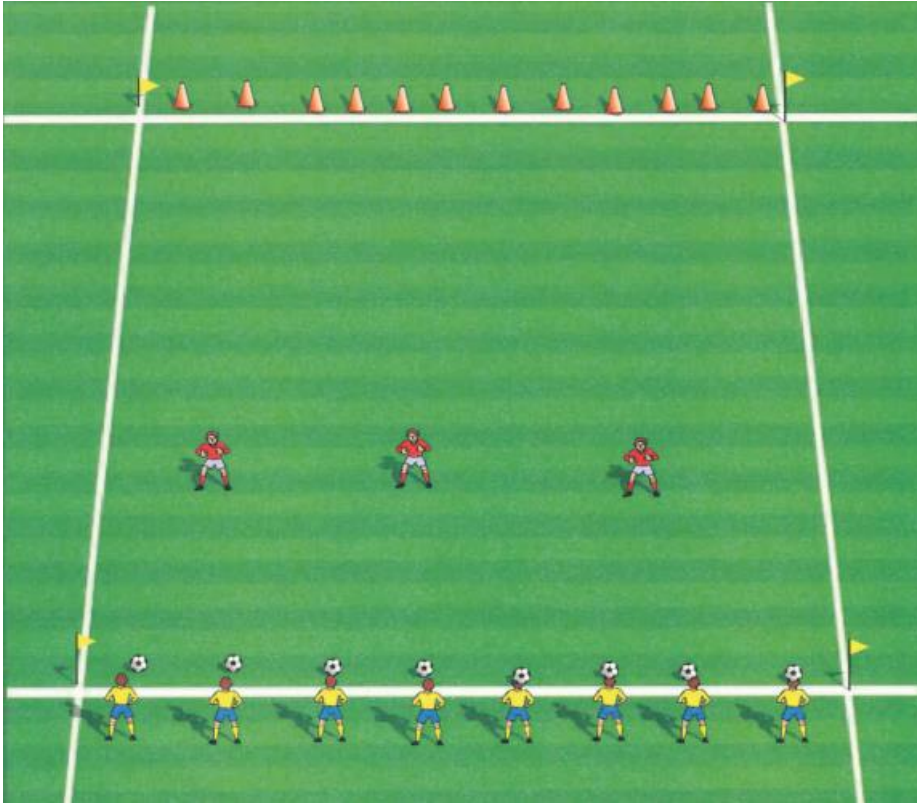
Упражнение выполняется на площадке размером примерно 15x15 метров. Все игроки находятся внутри площадки. Тренер назначает двух игроков «змеями», и они должны лежать на своих животах.



По команде тренера «ЗМЕЯ В ТРАВЕ» игроки не-змеи начинают ведение мяча внутри площадки, стараясь избежать встречи со змеями. Игроки-змеи должны ползать на животе и стараться осалить игроков с мячом. Когда игрок осален, он тоже становится змеей. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не станут змеями.

Упражнения для футболистов 6 лет

Упражнение 1. Охотники за сокровищами



Цель:

- отработка навыков владения мячом;
- игра с поднятой головой;
- ускорение при единоборстве с защитником.

Организация:

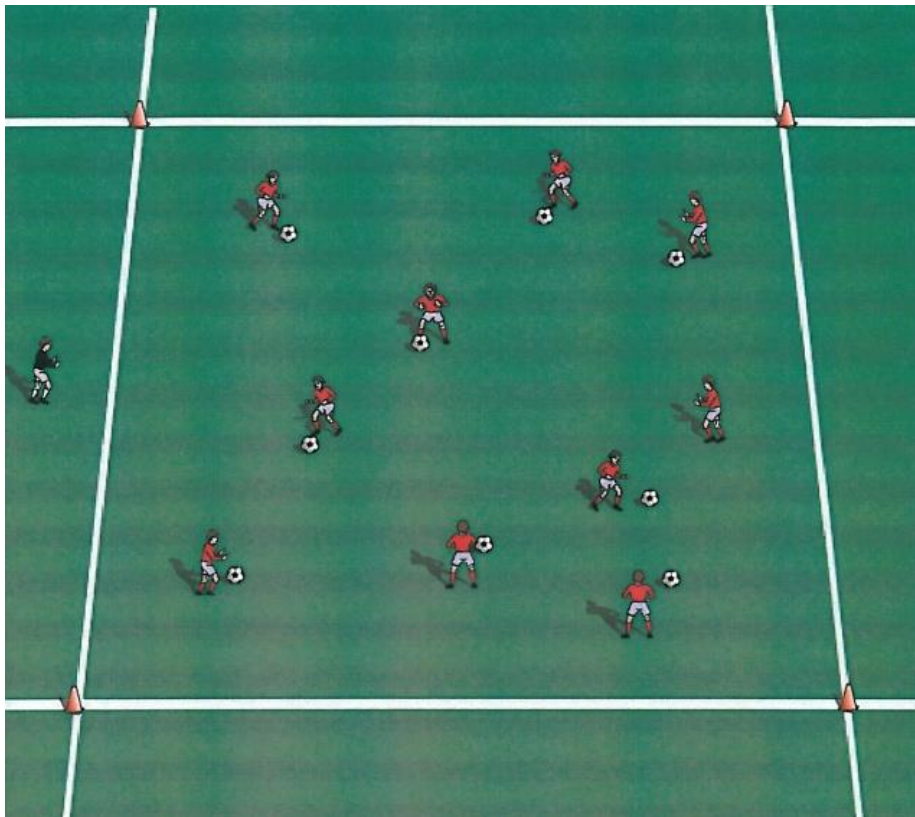
- Одна команда выстраивается на линии.
- Три игрока встают напротив них. Они играют роль пиратов.
- Три игрока должны защищать сокровища, а игроки с мячами должны обойти их и завладеть сокровищами.
- После того, как игрок с мячом пробежал мимо пирата, он должен сбить мячом конус и принести его на линию старта.
- Если игрок с мячом не смог пробежать мимо пирата, он должен вернуться назад и начать заново.

Ключевые моменты:

- Игрок должен контролировать мяч и не отпускать его далеко.
- При приближении к защитнику держать голову поднятой и искать свободное пространство.
- Как только защитник пройден, игрок должен сразу ускориться и нанести удар по конусу.

Упражнения для детей 6 лет

Монстр подкрадывается



Цель этого упражнения - научить юных футболистов разворачиваться с мячом.

Игроки выполняют ведение мяча внутри квадрата 20x20 метров.

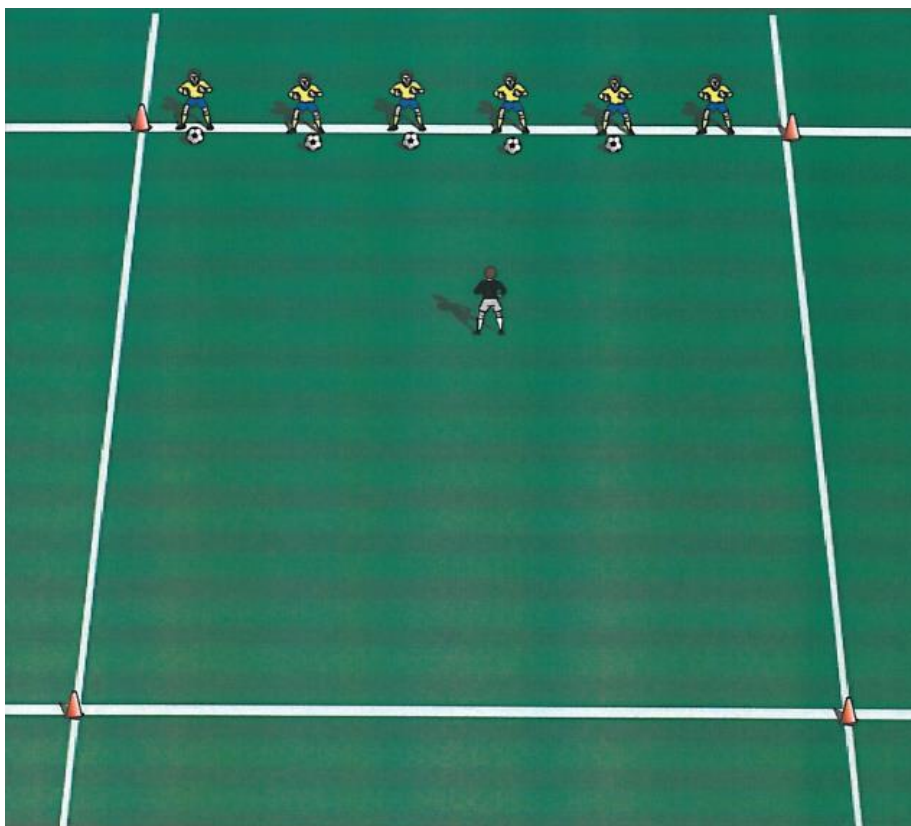
Тренер показывает игрокам различные типы разворотов с мячом - с помощью внутренней или внешней стороны стопы - и просит выполнять эти развороты по его команде.

Когда игроки освоят эти развороты с мячом, тренер входит в квадрат и начинает гоняться за игроками, рыча как монстр. Когда тренер приближается к игроку, тот должен выполнить разворот с мячом и ускориться в другом направлении.

Ключевые моменты

- Не отпускать далеко от себя мяч.
- Ноги слегка согнуты в коленях, чтобы сохранять равновесие и быстро передвигаться.
- После разворота игрок должен быстро переместиться в свободную зону.

Атака крабов



Цель этого упражнения - научить ведению мяча в условиях сопротивления.

Каждый игрок со своим мячом пытается пройти от одного края площадки до другого. При этом они должны миновать краба в середине площадки. Чтобы дать игрокам с мячом больше шансов, краб должен стоять на четвереньках.

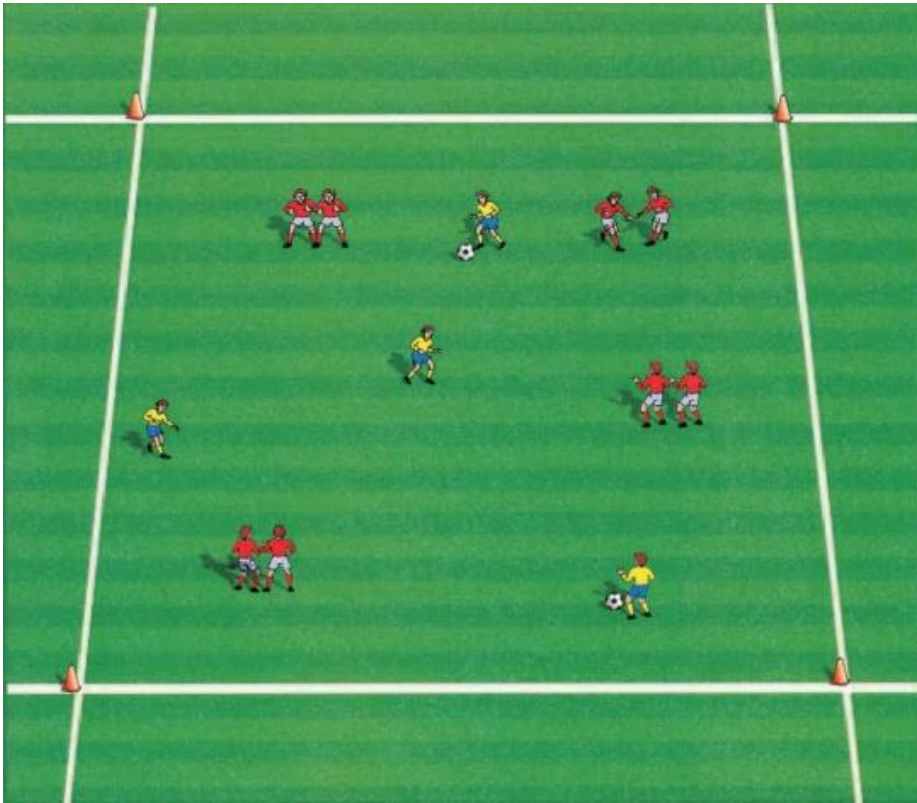
Если краб касается игрока или его мяча, то этот игрок тоже становится крабом.

При ведении мяча от края до края игроки должны сделать минимум пять касаний мяча.

Ключевые моменты

- Использовать как внутреннюю, так и внешнюю сторону стопы при ведении мяча мимо краба.
- Вести мяч с поднятой головой, чтобы видеть пространство перед собой и место, где находится краб.
- Вести мяч в разном темпе, не отпускать мяч далеко от себя и ускориться после прохождения краба.

Завоеватели



Цель:

- Обучение ведению мяча и принятию решений.

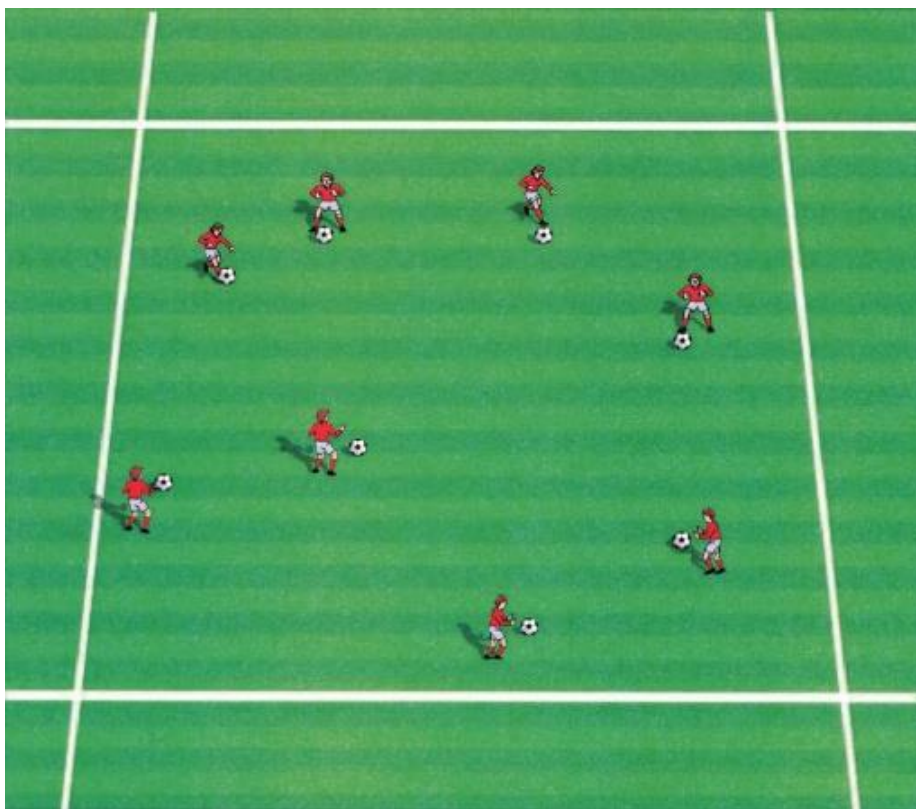
Организация:

- В группе из 12 человек образуются четыре пары, в которых дети держатся за руки.
- Оставшиеся четыре игрока — завоеватели — имеют два мяча и стараются ими выбить как можно больше пар (удары мячом должны наноситься ниже колен).
- Пара, которую выбили, присоединяется к завоевателям.
- Последняя оставшаяся не выбитой пара является победителем.

Ключевые моменты:

- Держать голову постоянно поднятой, чтобы видеть, где находятся завоеватели.
- Вести мяч в зону, из которой можно выбить пару.
- Удары наносятся низом

Десять ступеней в небо (упражнение для детей 6 лет)



Цель: \- Объединить в одной разминке все технические элементы.

Организация:

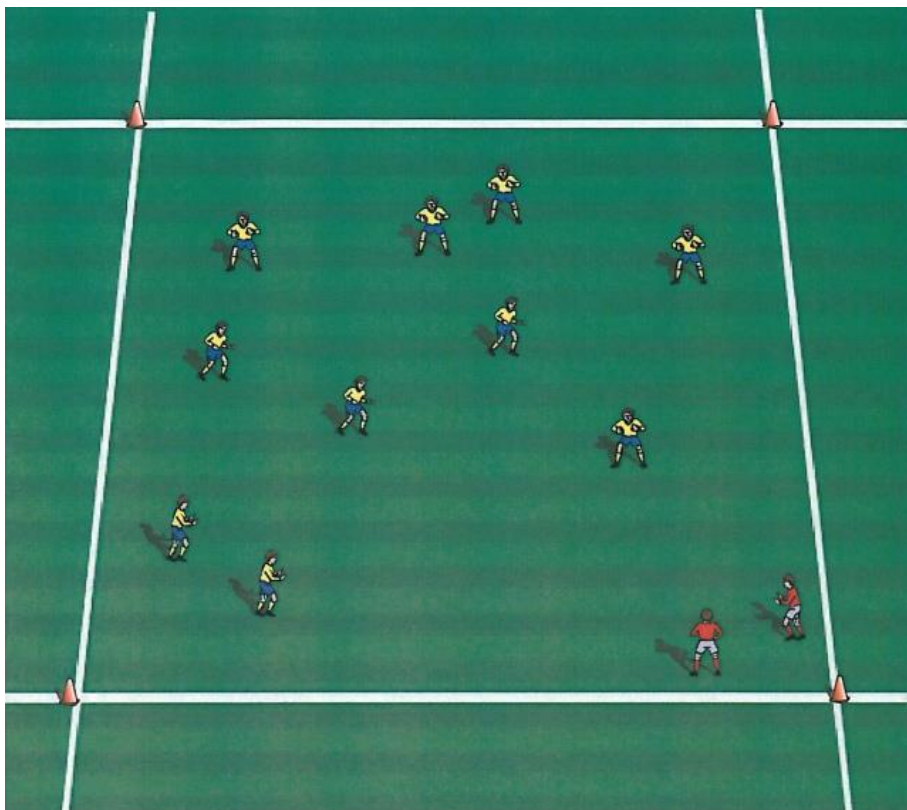
- У каждого игрока свой мяч.
- Тренер подает команды, а игроки их выполняют.

Команды тренера и ключевые моменты:

1. **Бегом** — ведение мяча внутри квадрата, смена темпа, смена направления, только правой ногой, только левой ногой и т. д.
2. **Стоп** — игроки останавливают мяч, наступив на него. Заставляйте делать это сначала правой ногой, потом левой.
3. **Сгибаем колени** — по команде игроки останавливают мяч и касаются его по очереди правым и левым коленями.
4. **Ведение головой** — по команде игроки останавливают мяч и начинают толкать его головой.
5. **Переступы** — игроки прыгают с ноги на ногу, мыском ноги наступая на мяч.
6. **Финт** — игроки разворачиваются с мячом, меняют скорость, направление и т. д.
7. **Мяч в небо** — игроки подбрасывают мяч вверх и ловят его на ногу, стараясь остановить.
8. **Смена мячей** — игроки меняются мячами.
9. **Выбить мяч** — игрок должен сохранить свой мяч и стараться выбить чей-нибудь чужой. Нет ни победителей, не проигравших — если у игрока выбили мяч, он возвращает его в квадрат и продолжает упражнение. Следите за положением корпуса игрока — он должен находиться между мячом и соперником.

10. Сделаем это еще раз! - не пытайтесь пройти все десять ступеней за первую тренировку. Сначала выполните первые три команды, затем добавьте шаги 4-6 и на следующей тренировке попробуйте выполнить все десять команд.

Подвижная игра «Мостики»

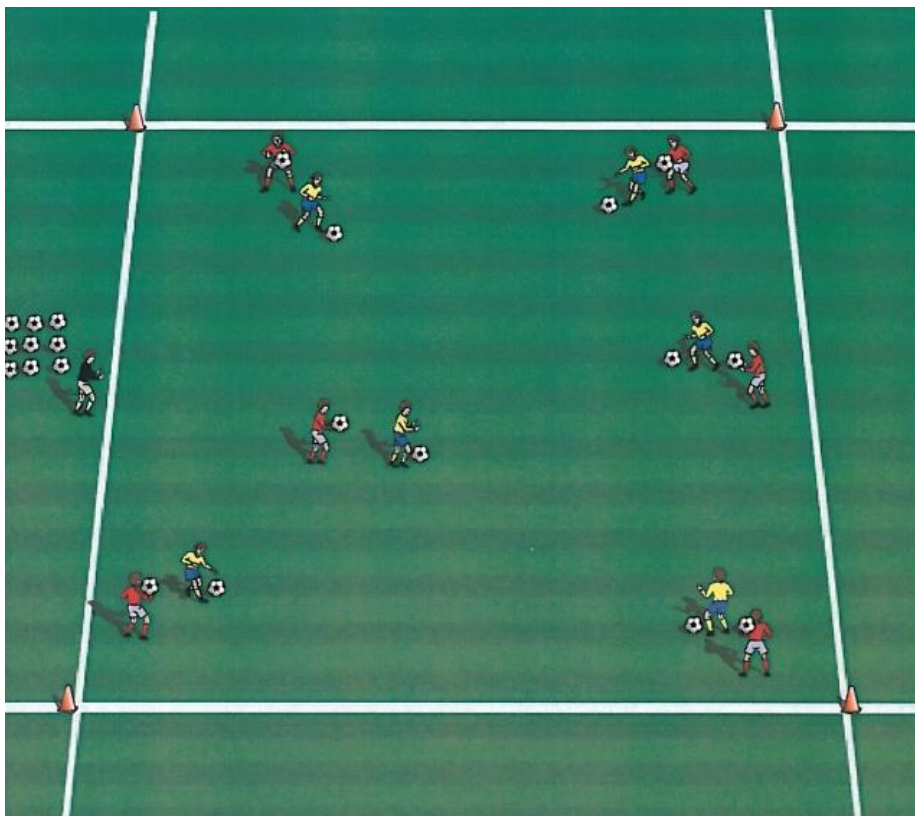


Веселая разминка

Описание

- Площадка размером 20х20 метров
- Два игрока в красном (колдуны) стоят в стороне. Они должны осалить всех игроков в желтом.
- Если игрок осален (заколдован), он должен принять форму мостика, оперевшись руками и ногами о землю.
- Чтобы расколдовать игрока, свободный игрок должен проползти под мостиком.
- Игра продолжается 90 секунд. Колдуны выигрывают, если все игроки в желтом заколдованы и стоят мостиками.
- Выигрывают игроки в желтом, если хотя бы один их игрок остался не заколдован

Выбить мяч



Упражнение для отработки ведения мяча и его укрывания от соперника.

Описание

- Игроки работают в парах. У одного игрока мяч находится в руках, у второго — в ногах.

Материально-техническое обеспечение программы

В МАУ ДО СШ «Океан» хорошая материально-техническая база что позволяет эффективно проводить учебно-тренировочный процесс на всех этапах многолетней подготовки юных футболистов.

- 1) футбольное поле– 1 (одно синтетическое);
- 2) манеж (синтетическое покрытие 48x24 м);
- 3) тренажерный зал;
- 4) тренерская комната;
- 5) методический класс, оборудованный современной аппаратурой (видеокамера, проектор, компьютер, видео- и аудиоаппаратура);
- 5) медицинский кабинет;
- 6) раздевалки для обучающихся 6- душ, туалет);

Оборудование:

- 1) стандартные ворота (футбольные) – 2 шт.;
- 2) футбольные ворота 2х5 м – 2 шт.;
- 3) футбольные ворота 2х3 м – 8 шт.;
- 4) малые ворота 1х1 м – 4 шт.;
- 5) стойки для обводки – 20 шт.;
- 6) стойки для подвесных мячей – 2 шт.;
- 7) легкоатлетические барьеры – 10 шт.
- 8) координационные лестницы;
- 9) гимнастические маты;

Инвентарь:

- 1) флажки угловые – 8шт.;
- 2) конусы тренировочные – 20 шт.;
- 3) комплект конусов 2х40 шт.;
- 4) комплект барьеров – 10 шт.;
- 5) мячи футбольные – 200 шт.(№5, №4.)
- 6) планшет магнитный – 2 шт.;
- 7) сетка для мячей – 12 шт.;
- 8) компрессор для накачивания мячей – 2 шт.;
- 9) игровая форма двух цветов – у всех команд школы.

Перечень информационного обеспечения

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.; ФиС, 1986 г.
 2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – М.: Граница, 2008 г.
 3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010 г.
 4. Котенко Н.В. акробатические упражнения в тренировках юных футболистов / Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007 г.
 5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007 г.
 6. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010 г.
 7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010 г.
- Спортивная социальная сеть FUTZONE. NET
Сайт. Футбол с тренерской скамьи.
Сайт для футбольных тренеров SOCCER Coach.ru
Сайт Football Trainer футбольный тренер.

