|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **УТВЕРЖДАЮ** | | Директор | | МАУ «ФОК «Атлант" | | в г.Шахунья» | | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | Ш.Р.Габдулин | |  |   ***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***  ***«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС***  ***«АТЛАНТ» В Г.ШАХУНЬЯ»***   |  | | --- | | Срок реализации Программы -1 год | | Разработчики: Шалаев Р.С. | | Рецензент: Сандомирская Г.А. |   **город Шахунья**  **2015 г** |

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка | 3-6 |
| 1 | Нормативная часть |  |
| 1.1. | Общие требования и организации учебно-тренировочной | 6 |
|  | работы |  |
| 1.2. | Примерный учебный план | 7 |
| 2 | Содержание учебно-тренировочной работы | 8-13 |
| 3 | Методическое обеспечение программы | 14 |
| 3.1. | Методика физического воспитания детей | 14-15 |
| 3.2. | Психологическая подготовка | 16-17 |
| 3.3. | Воспитательная работа | 17-19 |
| 4 | Система зачета и контрольные требования | 20 |
| 4.1. | Влияние физических качеств и телосложения на | 20 |
|  | результативность |  |
| 4.2. | Контрольные нормативы по общей физической | 20 |
|  | подготовленности |  |
| 4.3. | Требования к результатам реализации программы | 20 |
|  | Перечень программного обеспечения | 21 |

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по мини-футболу составлена в соответствии с

* законом Российской Федерации от 26.12.2012г. № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* законом Российской Федерации от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российский Федерации»;
* приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Программа по своей направленности является физкультурно­-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры.

Цель программы: Создание условий для удовлетворения потребностей учащихся в занятиях спортом, в стремлении к здоровому образу жизни через игру в футбол.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

* укрепление здоровья
* формирование у детей интереса и любви к мини-футболу и спорту
* гармоничное развитие двигательных качеств и способностей
* овладение основами техники мини-футбола
* выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

На этом этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники мини-футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться

* учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике мини-футбола, основах тактики и правилах игры в мини-футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

Они не участвуют в официальных соревнованиях, но можно организовать внутришкольные соревнования, проводимые по особым правилам.

Актуальность программы.

За последние годы обострилась проблема состояния здоровья населения, увеличилось число граждан, злоупотребляющих алкоголем и наркотическими средствами, наблюдается рост детской и подростковой преступности. Спорт является важным социальным фактором в деле воспитания самостоятельной, гармонично развитой личности, способной адаптироваться к изменяющимся условиям социума.

Педагогическая целесообразностьдополнительной образовательной общеразвивающей программы по мини-футболу состоит в том, что она обеспечивает развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств; формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности; повышает физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Новизна состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством игры в мини-футбол.

Срок реализации: 1 год

Основные средства обучения

1. Упражнения для изучения техники, тактики мини-футбола и совершенствование в ней.
2. Общефизические упражнения.
3. Специальные физические упражнения.
4. Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Основные принципы работы СП МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья»

Принцип гармонизации личности и среды - ориентация на максимальную самореализацию личности.

Принцип гуманизации - обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

Принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками игры в мини-футбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому. Обучение начинается с усвоения правил игры в мини-футбол и заканчивается участием в соревнованиях городского и областного уровня.

Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть (тать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

Принцип гибкой системы комплексного обучения –

приопределенных условиях в течении всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

Принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Принцип дифференциации. Согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

**Ожидаемый результат и способы определения их результативности**

|  |  |
| --- | --- |
| Ожидаемый результат | Способы определения результатов |
| 1. Сформированы специфические умения и навыки:   * Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы; * Владение специальной терминологией; * Практические умения и навыки, предусмотренные программой; * Владение специальным оборудованием и оснащением | * Экспертная оценка * Сдача контрольных нормативов * Анализ результатов соревнований |
| 2. Наличие общеучебных умений и навыков:   * Умение слушать и слышать педагога; * Умение выступать перед аудиторией * Умение организовать свое рабочее место * Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности * Умение аккуратно выполнять работу | * Педагогическое наблюдение * Анализ результатов деятельности обучающихся |
| 3. Сформированы духовно­нравственные основы личности ребенка:   * Уважительное отношение к национальным ценностям страны; * Личностные отношения к национальной культуре; * Навыки деятельности в коллективе | * Педагогическое наблюдение * Диагностика личностного роста |

Организационно-педагогические основы обучения. Порядок приема

детей в ФОК на отделение мини-футбола.

Дети, желающие заниматься в ФОКе проходят отбор в несколько этапов:

1. Визуальное и документальное знакомство (медицинская справка о состоянии здоровья), оценка внешних данных.
2. Выявление общефизических способностей ребенка (быстрота, скорость реакции).

Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год - в октябре и мае.

Медицинский контроль за состояние здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Чтобы успешно овладеть программным материалом, нужно сочетать занятия самостоятельной работой по отдельным техническим приемам с физической подготовкой.

Формы занятий по мини-футболу определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки

Занятия в группах спортивной оздоровительной группы проводятся главным образом групповым методом.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Содержание программы подготовки юных футболистов основано на нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность спортивных школ.

* 1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке для спортивно-оздоровительных групп.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Минимальный  возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное  количество  учебных  часов | Требования по физ. и спец. подготовке на начало учебного года |
| Весь  период | 6 лет | 30  учащихся | 6 часов | нет |

1.2 Примерный учебный планучебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **1 – год обучения** | **Формы промежуточной аттестации** |
| 1 | Теоретическая  подготовка | 12 | Зачет |
| 2 | Общая физическая  подготовка | 126 | Контрольные нормативы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 100 | Контрольные нормативы |
| 4 | Техническая подготовка | 19 | Контрольные нормативы |
| 5 | Тактическая подготовка | 19 | Контрольные нормативы |
| **Всего часов** | | **276** |  |

**Календарный учебный график на 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-й год обучения | | | | | | | | | | | | | |
| Содержание | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |  |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | КАНИКУЛЫ | 12 |
| Общая физическая подготовка | 13 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 5 | 14 | 126 |
| Специальная физическая подготовка | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 7 | 100 |
| Техническая подготовка | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 19 |
| Тактическая подготовка | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 19 |
| Всего | 26 | 27 | 28 | 27 | 25 | 27 | 26 | 27 | 25 | 14 | 24 | 276 |

2. Содержание учебно-тренировочных занятий в СОГ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подготовки | | Колич  ество  часов | Содержание |
| Теория | | 12 | Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка. Игра в мини-футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки.  Виды подготовки: техническая подготовка мини-футболистов. Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности.  Виды подготовки: физическая подготовка мини- футболистов. Понятие о физической подготовке мини-футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств).  Правила игры. Организация и проведение соревнований. Правила игры в мини-футбол.  Установка на игру и анализ игры. Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, - в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава - непосредственно перед игрой.  Гигиенические требования в мини-футболе. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур.  Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях мини-футболом. |
|  | ОФП | 126 | Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса.  Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища.  Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Общеразвивающие упражнения с предметами.  Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.  Легкоатлетические упражнения. Бег на  30,60,100,400,500,800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6­минутный и 12-минутный бег. |
| СФП | 100 | Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.  Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск со штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.  Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.  Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом на 180о |
| Техничес-  кая и такт.  подг-ка | 38 | Техника передвижений в игре. Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. |

Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом.

Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее - катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Упражнения по освоению техники ведения мяча.

Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги - останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги - останавливают его стопой правой ноги и т.д. Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами: Освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой но гой) в ворота шириной 1 м с дистанции 6 м с разбега в 2-3 м. Передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами. Ведение мяча внешней стороной подъема.

Изучение техники ударов по мячу. Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5-8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.

Удары - передачи мяча. Передачи мяча в парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, в руках у одного - мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами. В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С». Игра 4\*4 на площадке 10 м\*10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.  «Связки» технических приемов. Ведение - удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой - внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами. Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7-8 м, игроки первой колонны - с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч - в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.  Обучение удару по мячу с полулета. Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема. Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов.  Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»).  Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта. Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта. Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе. Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе. Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром. Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром. Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.  Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов ).Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.  Упражнения для обучения технике перехвата мяча. Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико - тактические действия.  Неспецифические средства подготовки юных футболистов. Базовые координационные упражнения.  1. Исходное положение (И.п.) - ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 - вправо; 5-8 - влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами. 2. И.п. - основная стойка. На счет 1 -2 - круг руками вперед; 3 - поворот вправо, руки в стороны; 4 - исходное положение; 5, 6, 7 - пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку - вверх), 8 - и.п.; 9-10 - круг руками назад; 11-16 - упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения. Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом. 1. И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок, ноги врозь; 2 - прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 - прыжок ноги врозь; 4 - прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево. 2. И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок, ноги врозь; 2 - прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 - прыжок ноги врозь; 4 - прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на45гр. вправо |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Тактичес-  кая  подготовка | 13 | Тактика нападения. Правильное расположение на футбольном поле. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Взаимодействия двух и более игроков  Тактика защиты. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций |
| Интеграль-  ная  подготовка | 8 | 1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. 2. Чередование упражнений для развития скоростно­силовых качеств с различными способами перемещения, приема и передачи, нападающего удара. 3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите. 4. Учебные игры. Игры по правилам мини-футбола, футбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала. |
| Инструк-торская и судейская практика |  |  |
| Участие в  соревнованиях | |  |  |

1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличии от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные возможности должны быть соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

1. Методика физического воспитания детей от 5 до 7 лет

В связи с особенностями физического и психического развития в 5-7 лет выдвигаются следующие специфические задачи:

1. полноценное гармоническое физическое развитие, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы, формирование осанки и стопы;
2. дальнейшее закаливание организма с более широким температурным диапазоном и применением контрастных температур;
3. формирование правильных двигательных навыков всех основных движений, спортивных упражнений, воспитание умения выполнять движения в коллективе, согласованно, в заданном темпе и ритме, в различных комбинациях;
4. развитие физических способностей, качеств, в особенности скоростных, координационных, скоростно-силовых, а также общей выносливости;
5. расширение объема культурно-гигиенических навыков, воспитание прочных привычек к чистоте, аккуратности.

Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей, которая относится к общей оздоровительной задаче. Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма.

Мышечная система у детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами, содержат небольшое количество солей.

Работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

При планировании занятий обязательно следует учитывать и возрастные особенности детского организма, т. к. на протяжении 3-7 лет они весьма изменчивы.

К пяти годам жизни значительно увеличивается мышечная масса, особенно нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц.

16

Однако дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям и длительным физическим нагрузкам.

К шести-семи годам в основном завершается формирование ткани легких и дыхательных путей. Однако развитие органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые хода, трахеи и бронхи сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не могут опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые.

Основной формой систематического обучения детей физическими упражнениями, является физкультурные занятия. Специальной задачей этих занятий является обучение детей всех возрастных групп правильными двигательными навыкам и воспитания физических качеств.

Спорт характеризуется достижением в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявляемых в процессе соревнований.

Спорт предъявляет высокие требования к физическим и духовным силам человека, поэтому он доступен лишь с достижением определенного этапа возрастного развития и при условии соответствующей физической подготовленности.

При обучении движений используют следующие методы:

* наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей; словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнении, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях; практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движении на собственных мышечно-моторных ощущениях.
* игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Итак, применяя указанные выше методы обучения детей различным движениям, мы опираемся на их чувственные восприятие (первую сигнальную систему), на мыслительную деятельность (вторую сигнальную систему) и на практическую деятельность (выполнение конкретных упражнений)

В дошкольном возрасте осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи очень тесно

17

взаимосвязаны между собой. Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строится так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи. Только в этом случае ребёнок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего развития, не только физического, но и духовного.

1. Психологическая подготовка

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходитформирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивнойподготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости,целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятиирешений, воспитании воли. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачейпсихологической подготовки является формирование спортивного интереса,перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления,непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные)и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная,аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным- спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные испециальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методымоделирования и программирован» соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке:

1. воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). 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 передней задачи.

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

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

* уверенностью;
* способностью ставить перед собой цель, знать, какие достигнуть и в конце концов добиваться этого;
* стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
* способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
* умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
* истинным профессионализмом;
* быть генератором создания «командного духа»;
* способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
* готовностью выполнить большие нагрузки;
* умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
* стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

* научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные

(на одну тренировку), но и на перспективу;

* научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения

З.З.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 третируется 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, как человек организующий команду, должен понимать, что отношения между игроками есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организуется тренером 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 в воспитании - огромна. Все, что он говорит, становится для юных игроков откровением, и если он делает, как говорит, то это в двойне 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, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств привычек.

Целеустремленноеруководствопедагогическимпроцессомнельзяосущест влять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности

тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера 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 составляет план воспитательной работы, основными средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия вовремя учебно­тренировочных занятий.

1. Система зачета и контрольные требования

4.1. Влияние физических качеств и телосложения на **результативность**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Г ибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - Значительное влияние;

2 - Среднее влияние;

1- Незначительное влияние.

4.2. Контрольные нормативы по ОФП для спортивно­ **оздоровительных групп**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | Возраст | Оценка | | |
| 3 | 4 | 5 |
| м | м | м |
| Общая подготовленность | | | | |
| Бег 30м с | 5 | 8 | 7,8 | 7,6 |
| 6 | 7,4 | 7,0 | 6,8 |
| 7 | 6,6 | 6,2 | 6,0 |
| Челночный бег 30м (5х6м) | 5 | 14,8 | 14,6 | 14,2 |
| 6 | 14,1 | 13,8 | 13,6 |
| 7 | 13,6 | 13,4 | 13.2 |
| Прыжок в длину с места,см | 5 | 75 | 80 | 85 |
| 6 | 88 | 100 | 110 |
| 7 | 100 | 110 | 123 |

* 1. Требования к результатам реализации программы на этапе спортивной подготовки выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации программы является на спортивно­оздоровительном этапе:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта бокс;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсмена
  1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. В.Л.Мутко, С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев. Мини-футбол игра для всех. ОАО издательство «Советский спорт». 2008.

1. М.А.Годик, С.М. Мосягин, И.А.Швыдков, Н.В. Котенко. Поурочная программа подготовки юных футболистов. Российский футбольны союз. 2012
2. В.Н.Яковлев. Игры для детей, ФИС.1975
3. А.М.Зеленцов,В.В.Лобановский, В.Г.Ткачук. Уроки футбола.Киев.УСХА.1986.
4. И.А.Гуревич. 300 соревновательно-игровых задач по физическому воспитанию.