

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа по футболу «Урал»



Утверждена  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
по футболу «Урал»  
О. И. Кокарев  
№ 134 от «16» августа 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФУТБОЛУ  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА  
Срок реализации 1 год

Разработчик:  
Волкова М. В.  
Заместитель директора

Екатеринбург,  
2016 год

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.....	7
НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	13
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	14
СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ.....	15
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	26
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	28
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	30
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	31
АННОТАЦИЯ.....	33

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу для спортивно-оздоровительного этапа Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы по футболу «Урал» (далее – Программа) составлена на основе Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 23 июля, 25 декабря 2008 г., 7 мая, 18 июля 2009 г.), Федерального закона от 10 июля 1992 N 3266-1 «Об образовании», областного закона «О физической культуре и спорте в Свердловской области», Программы интегративного курса физического воспитания (М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин) и других нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность спортивных школ.

Анализ специальной литературы свидетельствует, что одним из перспективных инновационных направлений совершенствования физического воспитания является его спортизация на основе предложенной В.К. Бальсевичем концепции конверсии избранных элементов технологий спортивной тренировки в интересах совершенствования содержания и форм организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. По мнению В.К. Бальсевича (1993), концепция тренировки – пока единственная научно-обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека.

"В процессе адаптирования технологических достижений в области спорта в интересах целенаправленного преобразования физического потенциала человека принципиальное место должно занять признание приоритета тренировки как ведущего и самого эффективного способа такого преобразования", - отмечает Л.И. Лубышева (2000). Подчеркивается, что это особенно важно для повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста, где до сих пор приоритетную роль играет обучение двигательным действиям и формирование двигательных умений и навыков, и в результате упускались наиболее благоприятные возможности для развития физических качеств человека в сенситивные периоды его возрастной эволюции.

Во всем мире большой популярностью пользуется игра в футбол как среди взрослых, так и среди детей, с каждым годом растет интерес к футболу, как наиболее зрелищному и динамичному виду спорта. Известно, что наши футболисты зачастую уступают в технической и тактической подготовке зарубежным игрокам. Одной из причин этого является более раннее обучение детей игре в футбол и мини-футбол в зарубежных странах, начиная с 5 лет. При этом главное внимание зарубежными специалистами уделяется постепенному обучению детей «школе футбола» с учетом их индивидуальных особенностей, двигательных возможностей и физической подготовленности.

В настоящее время в нашей стране охват детей занятиями футболом незначителен. Специалисты в области физической культуры и спорта указывают на положительное влияние игровых видов спорта на психофизическое развитие дошкольников и на необходимость разработки специальных программ, в том числе и по футболу и мини-футболу, в основе которых должны лежать закономерности игры, учет онтогенетических особенностей развития ребенка и опыт работы детских тренеров.

Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей. Данные игры сочетают ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов,

ведений, передач мяча, бросков, ловли и т.д. В футболе очень быстро меняются игровые ситуации, требующие от занимающихся высокой координации движений, точности и быстроты их выполнения, что особенно важно для детей младшего школьного возраста, организм которых обладает большим потенциалом для формирования различных видов двигательных действий, характеризуется интенсивным развитием.

В школьном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия и гармоничного физического развития. И хотя это развитие является закономерным биологическим процессом, однако на него можно воздействовать в нужном направлении, исходя из анатомо-физиологических и психологических особенностей ребенка.

Известно, что детям в значительно большей степени, чем взрослым, присуща естественная потребность в движениях, которую обязательно нужно удовлетворять. Движение — необходимое условие нормальной жизнедеятельности организма человека. Кроме того, во время игр, физических упражнений ребенок познает и активно воспринимает окружающий мир. Все это способствует развитию психических процессов, формированию положительных нравственных и волевых качеств.

Неудивительно, что дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, предупреждению различных заболеваний, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма. Без должного внимания к этой важнейшей составной части воспитания нельзя подготовить к жизни подрастающее поколение крепким и гармонически развитым.

**Цель Программы** – создание условий для комплексного развития всех аспектов целостной личности ребенка (психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного) средствами физической культуры и спорта, постепенно подготавливая его к включению во все усложняющиеся системы социальных отношений.

Программа направлена на решение следующих оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных **задач**:

- охрана жизни и укрепление здоровья обучающихся, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности;
- формирование у обучающихся двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья;
- разностороннее развитие обучающихся (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет. Срок реализации 1 год. Данной Программой определена последовательность изучения программного материала.

Количественный состав обучающихся и недельный объем тренировочной нагрузки

Этап многолетней подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)
1	2	3	4	5
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	30	6

**Пояснительная записка к учебному плану  
дополнительной общеразвивающей программы  
по футболу для спортивно-оздоровительного этапа  
(нормативный срок освоения – 1 год)**

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы по футболу для спортивно-оздоровительного этапа составлен в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 "Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», с Уставом МБОУ ДО ДЮСШ № 1 (далее – учреждение) на основе документов, определяющих содержание дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с образовательной программой и Уставом учреждения.

**Учебный план** определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся. Учебный план учитывает состояние социума, возможности педагогического коллектива, состояние материально-технической базы учреждения, образовательные потребности обучающихся и их родителей.

**Учебный план обеспечивает:**

права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;

непрерывность обучения;

оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы по футболу для спортивно-оздоровительного этапа состоит из предметных областей, отнесенных к группе командных игровых видов спорта.

Учебный план включает обучение по следующим этапам (периодам) подготовки: спортивно-оздоровительный этап – 1 год.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по футболу);

10 % - теоретическая подготовка;

15 % - общая физическая подготовка;

10 % - специальная физическая подготовка;

60% - избранный вид спорта,

5% - самостоятельная работа обучающихся.

**Режим функционирования.**

1. Организация тренировочного и образовательного процессов регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2. Продолжительность учебного года составляет 44 недели (из них 14 дней праздничных). Продолжительность каникул составляет 8 календарных недель.

3. Продолжительность учебной недели - шестидневная. Продолжительность занятия - 45 минут.

4. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по футболу для спортивно-оздоровительного этапа в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

5. Основными формами организации тренировочного процесса являются:

тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

самостоятельная работа занимающихся;

участие в спортивно-массовых мероприятиях;

медико-восстановительные мероприятия;

итоговая аттестация обучающихся в форме тестирования по каждой предметной области.

Учебный план

Предметные области	Количество часов в год	Форма Промежуточной (итоговой) аттес- тации	Объем обучения  (%)
	Этапы (периоды) подготовки		
	Спортивно-оздоровительный		
	СОГ		
Теория и методика ФКиС	25	Т	10
Общая физическая подготовка	40	Т	15
Специальная физическая подготовка	25	Т	10
Избранный вид спорта	150	Т	60
Самостоятельная работа	13		5
Итого	252		100%
Количество часов в неделю	6		

Т - тестирование по предметной области.

Прием обучающихся на Программу осуществляется в соответствии с Положением о порядке приема поступающих на дополнительные общеобразовательные программы в МБОУ ДОД ДЮСШ по футболу «Урал», дальнейшее обучение регламентируется Положением о порядке обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

Учебная работа с обучающимися строится на основании данной Программы и рассчитана на 44 недели в год. Расписание занятий составляется администрацией школы с учетом физиологических особенностей организма обучающихся и установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

Основными формами образовательного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование (педагогический контроль) уровня физического развития обучающихся, медицинский контроль.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки: теоретическую, физическую (общую и специальную физическую подготовку), техническую и тактическую. Контроль за степенью усвоения учебного

материала, уровнем физического развития и подготовленности представлен в разделах – педагогическое тестирование, контрольно-переводные испытания. При организации и проведении занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности и охраны труда, представленные в разделе охрана труда и техника безопасности.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонично развитых людей, готовых к дальнейшей спортивной, трудовой и другим общественно-полезным видам деятельности. Программа реализуется поэтапно с учетом возрастных, половых особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Основными критериями оценки работы данных групп являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физического развития, физических качеств обучающихся;
- уровень освоения занимающимися элементов техники игры в футбол, мини-футбол;
- уровень освоения основ гигиены, здорового образа жизни и самоконтроля занимающихся.

Программа состоит из разделов:

- Теоретическая подготовка.
- Охрана труда и техника безопасности.
- Общая физическая подготовка.
- Специальная физическая подготовка.
- Техническая подготовка.
- Тактическая подготовка.
- Педагогический контроль.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на учебно-тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола, мини-футбола в стране и за рубежом.

В разделе «Охрана труда и техника безопасности» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и само страховки. Знания в обеспечении личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у обучающихся общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у обучающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Разделы «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения



позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Разделы «Педагогический контроль» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру-преподавателю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

В результате поэтапного освоения данной Программы обучающиеся должны:

- иметь представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;

- знать историю возникновения футбола, основы правил игры в футбол;

- уметь выполнять элементарные строевые движения, комплексы упражнений;

- уметь показывать и выполнять гимнастические упражнения: группировку, перекувытки и пр.;

- уметь прыгать в длину с места, с высоты 40 см, бросать мяч снизу, из-за головы;

- уметь выполнять элементы технической подготовки в футболе: удары по мячу, ведение мяча, остановка мяча;

- уметь выполнять элементы тактической подготовки: коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

### **1. Учет индивидуальных особенностей обучающихся**

Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Предположим, что по паспорту двум детям 10 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной и т.п.) возраст одного из них соответствует возрасту восьмилетнего, а у другого – возрасту двенадцатилетнего. Есть и спортивный возраст, который определяют уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.

Отметим, что комплектование учебных групп и команд проводится по возрастному критерию. Это означает, что в одной команде или группе будут дети, родившиеся 1 января и 31 декабря текущего года. Формально, по документам, они однолетки, но реально родившийся 1 января на 364 дня старше рожденного 31 декабря этого же года. Первый, как правило, выше и тяжелее, с более высоким уровнем физической подготовленности. Он больше загружен тренировочной работой, чаще играет в юношеской команде ДЮСШ.

Иное отношение к детям, родившимся во второй половине года. К ним – меньшее внимание, потому что обеспечить победный результат для них затруднительно. В результате – замедленное прогрессирование и преждевременный уход из футбола. Такое положение сохранится до пубертатного скачка, после которого возможны изменения в динамике физического состояния и тактико-технических умений, и навыков. Дополнительное и бережное внимание тренеров к таким юношам позволит сохранить их в футболе.

### **2. Особенности организации занятий с детьми младшего школьного возраста**

Адаптационные возможности органов дыхания и сердечно-сосудистой системы детей намного ниже, чем у взрослых, поэтому физические упражнения для детей строго дозируют в соответствии с их возрастом. Физические упражнения лучше проводить через 1,5-2 часа после завтрака, вечером – не позднее чем за 1 час до сна. Полезны занятия в форме так называемых двигательных рассказов, когда тренер предлагает обучающемуся выполнить ряд последовательных движений, создавая знакомые ему образы. Занятия физическими упражнениями следует проводить в форме игры. Исходные положения необходимо разнообразить (стоя, сидя, лежа, на четвереньках, присев), так как обучающиеся не могут долго находиться в одном положении. Повторяют движения от 2-3 до 5-6 раз. После трудных упражнений делают кратковременные (30-60 с) паузы для отдыха, придавая им развлекательную форму (например, «собачка села отдохнуть», «мишка лег спать»). К каждому обучающемуся нужно подходить индивидуально, с учетом его двигательных навыков, следить, чтобы он не переутомился.

Обязательны подвижные игры, особенно летом, на открытом воздухе. Игры способствуют не только физическому развитию, совершенствованию их двигательных

навыков, но и воспитывают в них волю, формируют определенные моральные качества и личность ребенка. Далее игры усложняют, вводят элемент соревнования. Игры должны содержать разнообразные и сложные движения – бег, лазанье, прыжки, причем нужно добиваться правильного их выполнения и заинтересовать ребенка конечным результатом.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: непродолжительной вводной, подготавливающей организм; основной, включающей подвижные игры и упражнения, для развития тех или иных физических качеств; заключительной, в результате которой организм возвращается в исходное состояние. Упражнения и подвижные игры подбирают с учетом воздействия на группы мышц, участвующих в сохранении правильного положения туловища, головы, плечевого пояса. Нагрузка в подвижных играх и упражнениях должна строго дозироваться. Обучающимся не рекомендуется давать упражнения с длительным статическим напряжением мышц, а также силовые упражнения, требующие задержки или напряжения дыхания. Необходимо следить за тем, чтобы во время физических упражнений обучающиеся дышали через нос.

При построении образовательного процесса устанавливать учебную нагрузку необходимо, руководствуясь следующими ориентирами (письмо Министерства образования РФ от 14 марта 2000 г. № 65/23-16 "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»):

- максимально допустимое количество учебных занятий в первой половине дня для детей среднего школьного возраста не должно превышать двух занятий, а старшего - трех;
- их продолжительность для детей дошкольного возраста – не более 10 - 15 минут, старшего – 25-30 минут;
- перерывы между занятиями должны быть не менее 10 минут;
- занятия детей старшего школьного возраста во второй половине дня могут проводиться не чаще трех раз в неделю.

Разнообразное спортивное оборудование: гимнастические стенки, заборчики для лазания, горки, стойки для прыжков, а также мячи, обручи, флажки и др.— позволяет детям быстрее усвоить нужные движения, делает занятия более увлекательными и менее утомительными.

Заниматься нужно в хорошо проветренном помещении, оптимальная температура – 20-22°С (не ниже). Лучше всего заниматься в одно и то же время. Начинать следует с более легких упражнений, постепенно их усложняя. Нужно чередовать упражнения для разных групп мышц. Очень важно не давить на ребенка, не ругать его, если у него что-то не получается. **При плохом самочувствии нужно прекратить занятия, пока не наступит улучшение.**

В теплое время года занятия по развитию движений следует проводить на воздухе. Одежда во время занятий должна быть легкой, не стесняющей движений.

### 3. Педагогический контроль физического развития и подготовленности обучающихся

Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля за физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребёнка. В процессе занятий физической культурой и спортом следует создать такие условия, в которых физические возможности ребёнка-дошкольника раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к детям, обеспечение соответствующего уровня физического развития – состояния здоровья, уровней физической подготовленности и двигательной активности. Именно в процессе физического развития обучающегося необходимо соблюдать преемственность целей, задач, содержания, методов и форм работы, в том числе и в определении физической подготовленности детей.

Контроль физической подготовленности и физического развития детей проводится два раза в год: сентябрь и май.

При проведении тестирования в первую очередь необходимо акцентировать внимание на **сенситивные периоды развития психофизических качеств** (Н. Ноткина):

В настоящее время наиболее распространенным способом **оценки физического развития** является метод взаимосвязи антропометрических признаков (по шкалам регрессии), которые обеспечивают гармоничность, пропорциональность их сочетаний, определяют понятие «физическая красота».

Наиболее важным признаком физического развития является длина тела. Вес и окружность грудной клетки рассматриваются как производные длины тела. Другими словами, *не важно, какой рост у ребенка* (кроме пограничных значений – низкого и очень высокого), *важно, чтобы с этим ростом гармонично сочетались показатели веса и окружности грудной клетки*. Именно этим будет достигнута та физическая красота, которая генетически заложена и присутствует у здорового человека.

Сегодня сложилась парадоксальная ситуация, когда, с одной стороны, стандарты 80-90-х годов XX в. стали непригодными в силу изменившейся биогенной ситуации: на смену акселерации молодого поколения пришла стабилизация и даже возврат к более низким показателям физического развития современных детей; с другой стороны, разработка новых региональных возрастно-половых стандартов требует выделения абсолютно здоровых (социально благополучных) детей. На фоне переживаемых Россией экономических трудностей осуществить это весьма проблематично. В этих условиях вновь появился интерес к генетическим стандартам роста, идея которых принадлежит Е.А. Шапошникову.

Точку зрения Е.А. Шапошникова разделяют многие отечественные исследователи физического развития детей, правда, с небольшими изменениями. Несмотря на различие методических подходов, все авторы едины в главном – оценку физического развития детей и подростков можно проводить на основе единого (генотипического) стандарта. Отклонения от него свидетельствуют о нарушении взаимоотношений с окружающей средой, снижении адаптационных возможностей детского организма.

Комплексная оценка физического развития обучающихся должна содержать не менее трех антропометрических признаков: рост, вес и окружность грудной клетки в паузе. Нельзя ограничиваться исследованием лишь роста и веса ребенка, это существенно снизит качество оценки его физического развития.

**Физическая подготовленность проверяется по 6 основным тестам:** скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить уровень развития физических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. Предлагается **перечень тестов:**

#### **1. Тест на определение скоростных качеств:**

**Быстрота** - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

**Цель:** Определить скоростные качества в беге на 30 метров с высокого старта.

**Методика:** В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

#### **2. Тест на определение координационных способностей:**

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3\*10 м.

**Методика:** В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

#### **3. Тест на определение выносливости:**

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Цель:** Определить выносливость в беге до утомления.

**Методика:** Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Заранее разметить дистанцию – линию старта и половину дистанции. Тренер-преподаватель бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

#### **4. Тест на определение скоростно-силовых качеств:**

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

**Цель:** Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

**Методика:** Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

## 5. Тест на определение гибкости:

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

**Методика:** Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

## 6. Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

**Цель:** Метание мешочков у детей (150-200 гр.).

**Методика:** Метание мешочка правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мешок с песком как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

При тестировании обучающихся следует соблюдать определённые правила. Исследования проводить в первой половине дня, в спортивном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у обучающихся отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения тестирования физических качеств обучающихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Порядок теста остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводят одни и те же тренеры-преподаватели.

Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Для оценки темпа прироста показателей физических качеств можно воспользоваться формулой, предложенной В.И. Усаковым:

$$W = 100(V2 - V1) / 1/2 (V1 + V2),$$

где  $W$  — темпы прироста показателей физических качеств (%);

$V1$  — исходный уровень;

$V2$  — конечный уровень.

Таблица 2 – Шкала оценки прироста показателей физических качеств

<b>Темпы роста, (%)</b>	<b>Оценка</b>	<b>За счет чего достигнут прирост</b>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10 - 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физических упражнений
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

## НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

На спортивно-оздоровительный этап обучения группы зачисляются дети с 7 до 18 лет, желающие заниматься физическими упражнениями и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности в соответствии с Положением о порядке приема поступающих на дополнительные общеобразовательные программы в МБОУ ДО ДЮСШ по футболу «Урал».

Расписание занятий составляется с учетом следующих гигиенических требований:

- при зачислении в группу каждый ребенок должен предоставить справку установленного образца от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в спортивно-оздоровительных группах по изучению «основ футбола, мини-футбола»;

- посещение ребенком занятий более чем в 2-х секциях, кружках в один день не рекомендуется;

- предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;

- начало занятий должно быть не ранее 8.00 часов, а их окончание – не позднее 20.00 часов;

- занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы;

Рекомендуемый режим занятий:

Этапы многолетней подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)
1	2	3	4	5
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	30	6

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов. Группы могут быть разновозрастные или одновозрастные. Разделение детей по половой принадлежности до 11 лет не предусматривается.

Медицинское наблюдение за обучающимися необходимо проводить в начале учебного года. После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к занятиям только по справкам врача. В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи.

На основании нормативной части программы в ДЮСШ разрабатываются планы подготовки учебных групп с учетом имеющихся условий (таблица 1).

По окончании обучения на спортивно-оздоровительном этапе, обучающиеся по итогам спортивного отбора (тестирования) могут быть переведены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по футболу для этапа начальной подготовки.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по годам обучения. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю, из расчета 44 недель. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по возрастным группам осуществляется в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями обучающихся.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 1

распределения часов на разделы и темы

Наименование разделов и тем	Всего Часов (академических)
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>24</b>
Ознакомление со спортивным залом и его оборудованием, спортивной формой	2
Человек – части тела, основные мышцы, кости и суставы	2
Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений	2
Личная гигиена, закаливание	2
Значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и формирования правильной осанки, основы здорового образа жизни	2
Правильное дыхание при выполнении физических упражнений	2
Значение утренней зарядки для организма человека, режим дня	2
Зарождение олимпийских игр, первые олимпийские чемпионы на летних и зимних ОИ	2
История возникновения футбола и мини-футбола, футбол в программе Олимпийских игр	
Эмблемы футбольных и мини-футбольных клубов России	2
Терминология в футболе и мини-футболе, правила судейства в мини-футболе, футболе	2
Основные физические качества: ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость	1
Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и спортом и их профилактика	1
<b>Охрана труда и техника безопасности</b>	<b>4</b>
Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке	2
Правила пожарной безопасности	1
Правила электробезопасности	1
<b>Практические занятия</b>	<b>236</b>
Общая физическая подготовка	36
Специальная физическая подготовка	80
Техническая подготовка	80
Тактическая подготовка	28
Педагогический контроль (тестирование)	12
<b>ИТОГО:</b>	<b>264 часа</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ (с методическими указаниями и рекомендациями)**

### **1. Теоретическая подготовка**

*Тема 1.* Ознакомление со спортивным залом и его оборудованием. Требования, предъявляемые к оборудованию и спортивной форме, необходимых для занятий футболом.

*Тема 2.* Человек – части тела, основные мышцы и суставы. Части тела человека. Основные мышцы и суставы человека, их роль в жизнедеятельности человека. Особенности движения в суставах различных частей тела человека.

*Тема 3.* Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Ноги человека и их основная функция.

*Тема 4.* Личная гигиена, закаливание. Составляющие личной гигиены. Закаливание как средство укрепления здоровья. Закаливание воздухом. Закаливание солнцем. Закаливание водой.

*Тема 5.* Значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и формирования правильной осанки. Роль и значение физических упражнений для укрепления и поддержания здоровья. Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая культура», «закаливание». Основы здорового образа жизни. Значение осанки.

*Тема 6.* Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Роль дыхания в жизнедеятельности человека. Основы правильного дыхания. Дыхание во время физических упражнений.

*Тема 7.* Значение утренней зарядки для организма человека, режим дня. Роль и польза утренней гимнастики в жизни человека. Организация режима дня. Питание в течение дня, значение сна на организм человека.

*Тема 8.* Зарождение олимпийских игр, первые олимпийские чемпионы на летних и зимних ОИ. Первые зимние и летние олимпийские игры. Программа соревнований на первых ОИ. Первые олимпийские чемпионы летних игр. Первые олимпийские чемпионы зимних игр.

*Тема 9.* История возникновения футбола, футбол в программе Олимпийских игр. Зарождение футбола как вида спорта. Возникновение футбола. Первые соревнования по футболу. Соревнования по футболу на летних олимпийских играх.

*Тема 10.* Эмблемы футбольных и клубов России. Эмблемы футбольных клубов России.

*Тема 11.* Терминология в футболе, правила судейства в футболе. Футбольные термины, лексикон футбола. Полезный словарь футбольных терминов и футбольного лексикона. Правила игры в футбол.

*Тема 12.* Основные физические качества: ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость. Основные черты силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Формы их проявления. Методы развития.

*Тема 13.* Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и спортом и их профилактика. Причины возникновения спортивных травм. Профилактические мероприятия по предупреждению травм. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, ссадинах, переломах.

## 2. Охрана труда и техника безопасности

Правила поведения на футбольном поле. Правила по технике безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми. Правила противопожарной безопасности. Порядок действия во время пожара. Правила электробезопасности. Правила пользования электроприборами.

## 3. Общая физическая подготовка

**Строевые упражнения** – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактике плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка пр.).

Разновидности **ходьбы** (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.).

**Бег.** Во время бега обучающихся часто можно наблюдать мелкий, семенящий шаг, значительное разведение рук в стороны, иногда ребенок прижимает руки к туловищу или держит их опущенными вниз. Большинство бегают на полусогнутых ногах, ставят ногу на опору с пятки или на всю стопу. Слабость мышц опорно-двигательного аппарата не дает им возможность выполнять полноценное отталкивание (с полным выпрямлением ног в коленных суставах) и ставить ноги на опору с носка.

Необходимо научить ребенка энергичному движению согнутыми в локтях руками во время бега, вырабатывать умение бежать в равномерном темпе; оббегать расставленные на полу предметы (кубики, коробочки, камешки и т. д.), не наталкиваться друг на друга.

Начиная с 7 лет, основная цель в обучении бегу – приучить детей ставить ногу с носка. При этом ребенок должен держать туловище ровно, с небольшим наклоном вперед, бедро маховой ноги энергично выносится вперед — вверх; руки, согнутые в локтях, выполняют энергичные движения в соответствии с работой ног, стопы ставятся параллельно.

Овладеть навыком бега помогают разнообразные подготовительные упражнения:

- а) бег с высоким подниманием бедра, «как лошадка»;
- б) бег с переступанием через кубики, мячи, шишки и т. д.;
- в) бег по «кочкам» (кружки, нарисованные на земле на расстоянии 60—80 см друг от друга) и т. д.

В этом возрасте важно также развивать умение быстро реагировать на внезапные сигналы взрослого (начинать и заканчивать бег, останавливаться по сигналу, выполнять повороты во время бега).

В старшем возрасте рекомендуется практиковать бег с ускорением до максимальной скорости. Во время бега следят, чтобы ребенок бежал в прямолинейном направлении, энергично выполнял движения согнутыми в локтях руками и активно ставил ногу с носка.

Большое значение для совершенствования навыка бега у школьников всех возрастных групп имеют подвижные игры с ловлей и убеганием, бегом наперегонки, с соревнованием в быстроте и ловкости в эстафетных играх, где дети могут проявить свои скоростные способности.

Длительность бега со средней скоростью для обучающихся рекомендуется в пределах -от 7 лет – до 30-35 м.

Для формирования и совершенствования навыков бега у обучающихся рекомендуют следующие упражнения: бег на носках, «как лисичка»; с высоким подниманием бедра, «как лошадка»; с наступанием на линии, начерченные на земле на расстоянии 60-80 см; бег с изменением темпа и направления; с остановками по сигналу взрослого; бег с оббеганием предметов (кубики, мячи, шишки); бег наперегонки (вдвоем - втроем) – «кто быстрее»; бег с прокатыванием обруча по земле толчками ладони; бег со скакалкой, вращая ее вперед и т. д.

**Прыжки.** Упражнения в прыжках положительно влияют на организм: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость. Однако следует помнить, что при неумелом использовании прыжков (неподготовленность места приземления, несоблюдение рекомендуемых требований в отношении высоты прыжка и т. д.), у обучающихся могут возникнуть травмы и плоскостопие.

Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений, что возможно лишь при соответствующем уровне развития двигательного анализатора и подготовленности опорно-двигательного аппарата ребенка. Поэтому детей обучают определенному виду прыжков, исходя из их анатомо-физиологических возможностей и возрастных особенностей.

*Прыжок в длину с места.* Прыжки в длину с места у обучающихся разных возрастных групп имеют значительное сходство. Исходное положение перед прыжком - «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад – в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед-вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед-в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

Для обучающихся наиболее сложным элементом в данном движении является приземление. Стараясь прыгнуть подальше, ребенок отталкивается с максимальным усилием и, выбрасывая ноги вперед (в заключительной стадии полета), приземляется жестко на пятки, часто с потерей равновесия. Поэтому основное внимание акцентируют на мягком и устойчивом приземлении.

*Прыжок в глубину (с невысоких предметов).* Обучать данному прыжку лучше тогда, когда дети уже научились прыгать в длину с места, так как формирование нового навыка опирается на предыдущий двигательный опыт. Прыжок в глубину имеет общую структуру движения с прыжком в длину с места. Различие состоит лишь в характере отталкивания и в степени нагрузки на опорно-двигательный аппарат при приземлении.

Этим видом прыжков дошкольники овладевают очень быстро. Однако следует помнить о том, что неправильное приземление на прямые ноги может привести к травмам и значительному сотрясению организма. Прыжки на твердую опору являются причиной растяжения связок и мышц стопы и ее уплощения. Поэтому приземление должно быть только на мягкую опору (коврик или песок).

С детьми 7 лет навыки прыжка в глубину совершенствуют в различных условиях. Высота его постепенно увеличивается до 30-40 см. При выполнении данных прыжков широко используют естественные условия: спрыгивать с пеньков, бревна, которое лежит на земле; зимой — со снежных валов и т. д. Постепенно прыжки усложняют: прыжок в обозначенное место или за указанную линию, прыжок с поворотом на 90° влево и вправо.

*Прыжок в длину с разбега.* Этот прыжок относится к одному из наиболее сложных видов основных движений у дошкольников. Поэтому его начинают изучать с 7 лет. В длину с разбега прыгают таким образом: разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче; отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вперед — вверх; в фазе полета ноги сгибают в коленях и перед приземлением выносят вперед; приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости выносят руки вперед — в стороны.

Формирование навыка в этом движении осуществляется в такой последовательности: прыжки с одного, двух, четырех, шести шагов; совершенствование отталкивания одной и приземления на две ноги; энергичного маха руками в момент отталкивания; полета (согнув ноги) и устойчивого приземления. Когда ребенок освоит правильное отталкивание и приземление с ускоренного разбега (6-8 шагов), совершенствуют отдельные элементы прыжка с полного разбега – до 10 м.

Основные ошибки у детей на начальном этапе разучивания данного прыжка – неумение совместить разбег с энергичным отталкиванием; быстро подтянуть толчковую ногу к маховой; неустойчивость приземления.

Первой ошибки можно избежать, если начальные попытки прыжка выполнять со средней скоростью (быстрый разбег при недостаточно сформированном навыке нарушает координацию движения и не позволяет ребенку правильно оттолкнуться).

Неустойчивость приземления у некоторых детей вызвана слабостью мышц опорно-двигательного аппарата. Они не могут противостоять довольно высокой нагрузке во время приземления и вынуждены делать шаг вперед, чтобы не потерять равновесия. Когда дошкольники приземляются на мягкую опору, этих ошибок у них обычно не бывает. Вот почему нужно подготовить специальное место для приземления после прыжка. На площадке можно использовать яму с песком или песочницу длиной 2-2,5 м, одна сторона которой не имеет барьера.

Учитывая, что дети 7 лет уже умеют прыгать в длину с разбега способом согнув ноги (их обучали данному движению раньше), основной задачей для них является совершенствование качества прыжка и стабильности в правильном выполнении движения. Они могут прыгать с полного разбега – 10-12 м. Это расстояние следует считать оптимальным, так как на данном отрезке дошкольники развивают скорость, близкую к максимальной, и увеличение разбега нежелательно.

*Прыжок в высоту с разбега.* По своей структуре данное движение сходно с прыжком в длину с разбега. Его выполняют также способом согнув ноги. Некоторая разница заключается лишь в характере отталкивания.

Дошкольникам не рекомендуют приземляться на одну ногу, как этого требуют другие способы прыжков (перешагивание, перекат, перекидной), так как при этом возникает большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат во время приземления. Поэтому прыжок в высоту с разбега согнув ноги является самым приемлемым для детей от 7 лет, так как при этом способе они приземляются на обе ноги.

В этом прыжке разбег выполняется перпендикулярно к препятствию (веревочка или резиновая бельевая тесьма, натянутая между двух стоек), отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вверх; в фазе полета ноги максимально сгибают в коленях; приземляются на обе ноги, руки выносят вперед — в стороны.

На начальном этапе обучения ставится задача – научить ребенка отталкиваться одной ногой вблизи препятствия и приземляться на обе ноги. Разбег и отталкивание обычно

не вызывают у дошкольников особых трудностей, самое сложное для них – четкое и мягкое приземление (на полусогнутые ноги).

В отличие от прыжка в длину при выполнении данного движения не следует требовать от ребенка максимальной скорости разбега, а наоборот, ему советуют разбегаться медленнее. Быстрый разбег не дает возможности правильно оттолкнуться, траектория полета при этом будет низкая и, приземляясь, ребенок теряет равновесие, переступает ногами вперед.

Дети от 7 лет совершенствуют прыжок, постепенно усложняя его. Длину разбега увеличивают до 8-10 м, а высоту – до 50-55 см. Совершенствуя прыжки в высоту в этой возрастной группе, обращают внимание на правильное выполнение всех элементов движения. Это помогает детям быстрее овладеть техникой.

*Прыжки со скакалкой.* Упражнения в прыжках со скакалкой вызывают большой интерес у детей от 7 лет. Скакалку подбирают в соответствии с ростом ребенка. Став обеими ногами на середину скакалки (ноги на ширине плеч), подтягивают ее за ручки вверх вдоль туловища. При оптимальной длине скакалки ручки должны быть немного выше пояса ребенка.

Вначале скакалку вращают только вперед, для того чтобы ребенок мог ее лучше видеть и ему было легче выполнять прыжки. Вращают скакалку кистями рук, ноги во время прыжков немного согнуты, туловище прямое. На начальном этапе формирования навыка прыжки выполняют в медленном темпе, затем темп вращения скакалки постепенно ускоряется. Ребенку напоминают о том, чтобы он прыгал на обеих ногах или поочередно на правой и левой. Все это способствует гармоничному развитию силы обеих ног. Во время прыжков у детей должны быть небольшие паузы для отдыха (1-2 мин). Длительность непрерывных прыжков со скакалкой у старших дошкольников может быть доведена до 1 мин.

*Упражнения для детей от 7 лет*

1. Прыжки на месте, руки на поясе, поворачиваясь на 180° за один прыжок.
2. Прыжки на месте и с разбега, стараясь достать предмет, подвешенный на 15-20 см выше поднятой вверх руки ребенка.
3. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед до 5 м
4. Прыжки в длину с места на мягкий грунт толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 90-100 см).
5. Прыжки с высоты 40-45 см прямо и поворачиваясь на 90° (приземляясь боком к бревну, скамейке).
6. Прыжки через длинную скакалку, которая вращается.
7. Прыжки через короткую скакалку произвольным способом.
8. Прыжки в длину (150-180 см) с разбега 8-10 м.
9. Прыжки в высоту (40-50 см) с разбега 6-8 м.

*Подвижные игры.* Игра относится к одному из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она содействует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. А. С. Макаренко писал: «Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то же значение, какое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре».

Разнообразные движения и действия детей во время игры, при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью

подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие и укрепляется здоровье ребенка.

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

Значительное влияние оказывают подвижные игры и на нравственное воспитание школьников. Свои действия участники игры подчиняют ее правилам и четко их соблюдают. Правила регулируют поведение обучающихся, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают отвечать за свои поступки, развивают чувство товарищества. Таким образом, подвижная игра воспитывает у положительных черты характера: решительность, смелость, честность, культуру поведения в коллективе и др.

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

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

Наибольшее распространение у младших школьников получили два вида подвижных игр – сюжетные игры и игровые задания (упражнения). Дети часто проводят их в виде соревнований между двумя или несколькими участниками.

Для игровых упражнений характерна конкретность двигательных заданий в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью детей. Если в сюжетных играх основное внимание играющих направлено на достижение определенной цели и точное выполнение правил, что часто приводит к игнорированию четкости в выполнении движений, то во время игровых упражнений дошкольники должны безукоризненно выполнять основные движения. Поэтому игровые упражнения применяются в основном для закрепления и совершенствования у детей определенных движений. Игры можно проводить с одним или несколькими дошкольниками. Дозирование движений в игровых упражнениях, в отличие от сюжетных игр, определяется более конкретно, что также является одной из их положительных сторон.

Большинство подвижных игр доступны и полезны детям различного возраста. Прежде чем подобрать игру, устанавливают конкретное педагогическое задание, учитывают возрастные особенности ребенка, его интересы и физическую подготовленность, место и время проведения, а также погодные условия. Если, например, ставится задача совершенствовать у ребенка навык метания в цель, то применяют такие игры, где это движение является главным («Целься лучше», «Снайперы», «Мяч в кольцо» и др.).

Правила игры объясняют выразительно, доходчиво, конкретно, раскрывая самое главное. Длительное, нечеткое объяснение утомляет детей, снижает их интерес к игре. В дальнейшем в ходе ее можно более глубоко выяснить отдельные детали.

Для того чтобы лучше освоить игру (особенно с участием младших дошкольников), рекомендуется наиболее сложные моменты объяснить жестом или показом некоторых движений. Перед этим желательно напомнить детям, как нужно бегать, прыгать, лазить, бросать предмет и т. д.

В системе физического воспитания детей от 7 лет подвижным играм отводится значительное место. Характерной особенностью игр у детей данного возраста является большая их самостоятельность. Они сами определяют элементарные правила, по своему желанию могут их изменять. Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразных пособий, что побуждает детей к определенным действиям: скакалка – к прыжкам, мяч – к метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию и т. д.

Дети любят, когда в играх неожиданно возникают различные ситуации (препятствия), и стараются преодолеть их. Учитывая этот интерес, следует обращать их внимание на результат игры, ставить перед ними конкретные задания: что должны делать играющие, в какой последовательности, что им запрещено. Например, после одного условного сигнала бежать или быстро занять свое место, после второго – присесть, после третьего сигнала остановиться или бросить мяч своему партнеру («Запрещенное движение», «Перебежки», «Мяч капитану» и др.).

В этом возрасте дошкольников интересует не только содержание игры и роль в ней, но и результаты (быстрее всех пробежать, точнее попасть в цель и т. д.). Нужно чаще проводить игры с элементами соревнований на точность, ловкость, быстроту движений. Проводя соревновательные игры, следует приучать детей к сдержанности, избегать ненужных криков, споров, проявлять положительные эмоции. Важно также научить детей самостоятельно рассказывать содержание известной им игры, объяснить ее правила, вместе со своими товарищами организовать и проводить ее.

Время непрерывного бега в подвижных играх у детей 7 лет увеличивается до 25-35 с за одно ее повторение. Общая продолжительность игры составляет 12-15 мин. Во время проведения подвижных игр довольно сложно определить физическую нагрузку. Часто своей эмоциональностью игра захватывает младших школьников и они не чувствуют утомления. Нужно внимательно следить за самочувствием детей и в случае необходимости своевременно прекращать игру или уменьшать ее интенсивность и характер нагрузки.

Физическую нагрузку регулируют размерами дистанции, которую пробегают дети, уменьшением или увеличением количества или сложности правил и преодолеваемых препятствий, введением кратковременных пауз для отдыха или анализа ошибок.

Окончание игры не должно быть неожиданным, поскольку это может вызвать негативную реакцию.

**«Мяч в ворота».** Цель: развивать ловкость и точность удара ногой.

Из двух фишек делают ворота шириной 1-1,5 м. С расстояния 3-3,5 м ребенок бьет по мячу ногой, стараясь попасть им в ворота. Эту игру можно провести в виде соревнования между несколькими детьми. Побеждает тот, кто после 5-6 ударов большее количество раз попал в ворота.

**«Не давай мяч».** Цель: развивать быстроту и ловкость.

Дети становятся в круг и прокатывают мяч друг другу. Водящий бежит в круг, стараясь перехватить мяч. Если он сумел это сделать, в круг идет ребенок, который перед этим прокатывал мяч. Побеждают те, кто ни разу не был водящим. Игра длится 6-8 мин.



**«Попади мячом».** Цель: совершенствовать бег и метание в цель.

Дети становятся в круг, водящий в середине его с мячом в руках. Он подбрасывает мяч вверх и называет имя кого-нибудь из играющих. Все остальные разбегаются по площадке, а ребенок, имя которого назвали, старается поймать мяч. Как только мяч окажется в его руках, он кричит «Стой!» Все должны остановиться. Водящий бросает мячом в кого-нибудь из играющих. Если ему удалось попасть, тот ребенок занимает место водящего, если нет, то он вновь бежит за мячом и снова кричит «Стой!» играющим, которые в этот момент от него убегают. Водящий имеет право на 3 таких попытки, после чего игру начинают сначала. В момент броска дети не должны убегать в сторону, но они могут нагибаться, приседать, отклонять туловище и т. д. Повторить 4-5 раз.

**Эстафеты** – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

**Акробатические и гимнастические упражнения** – группировка, перекаты в группировке, лежачая на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки; шаги с подскоками, приставные шаги, шаги галопа в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

**Спортивные игры** по упрощенным правилам игры в футбол и мини-футбол.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

Воспитание физических качеств:

- **Гибкость.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- **Быстрота.** При развитии быстроты движений у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера. Подвижные игры дошкольного возраста и спортивные игры имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту. В дошкольном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т. п. Скоростные упражнения у детей необходимо сочетать с упражнениями на расслабление мышц. Следует учить их умению расслаблять мышцы и по ходу выполнения упражнений (например, в беге после отталкивания подчеркнута расслаблять мышцы голени). Быстрота двигательной реакции, то есть быстрота ответа ребенка движением на какой-либо сигнал (световой, звуковой, тактильный), представляет собой сенсомоторную реакцию. Время реакции развивают с помощью разнообразных упражнений, требующих быстрого реагирования на заранее обусловленные сигналы (например, свободный бег с остановками или изменением направления по сигналу). Хорошим средством развития быстроты реагирования являются спортивные игры, а для детей старшего дошкольного возраста – повторный бег по дистанции 10-15 метров, со

старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 метров. Бег по наклонной плоскости вниз.

- **Координация (ловкость).** Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешними частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Упражнения на развитие равновесия. Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах. Вначале они разучиваются с дошкольниками на полу (ходьба по шнуру, с движением рук или с предметом в руках). Только после того, как упражнения будут усвоены в простых условиях, можно переходить к выполнению их на снарядах (бревно, доска, скамейка). Во время выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре (бревно, скамейка) тренер-преподаватель подстраховывает ребенка (поддерживает его за руку, идет рядом с ним).

Рекомендуют несложные упражнения в равновесии. В основном они выполняются в движении: ходьба и бег между двумя параллельными линиями, начерченными на расстоянии 20-25 см друг от друга, между предметами; по доске, положенной на полу, или по бревну высотой 15-20 см, лежащему на земле, или по скамейке.

Вначале предлагают простые, посильные для них упражнения в равновесии, например ходьбу по уменьшенной площади опоры (между двумя параллельными шнурами или по доске), переступание через предметы и ходьбу между ними. Потом обучают более сложным упражнениям: ходьбе по бревну или доске, один край которой приподнят на высоту 15-20 см.

Выполняя первые попытки в передвижении по бревну или по наклонной доске, большинство детей младшего дошкольного возраста ходят неуверенно, смотрят вниз, под ноги. Некоторым из них нужна помощь взрослого, который поддержал бы ребенка за руку, помог подняться и сойти с бревна (скамейки), давал бы указания во время выполнения упражнений или подбадривал его. Вначале дошкольникам' предлагают сходить с бревна (скамейки), опуская по очереди ноги на пол.

Для детей старшего дошкольного возраста упражнения в равновесии усложняются различными заданиями: во время ходьбы по бревну (скамейке) присесть и повернуться кругом; переступить через кубик (мяч), лежащий на середине бревна; ходьба по бревну с предметом (мяч, скакалка в руках).

При выполнении упражнений в равновесии положение рук может быть разным: в стороны, за голову, за спину, на поясе и т. д. Однако длительные фиксированные положения рук в некоторой степени усложняют упражнение, утомляют детей. Поэтому рекомендуется чаще изменять положение рук (вперед, в стороны, на пояс и т. д.).

Для развития чувства равновесия рекомендуются нижеуказанные упражнения в соответствии с возрастом детей:

**Упражнения:**

1. Отведение прямой ноги назад, руки за голову, прогнуться в пояснице, приставить ногу.
2. Повороты на носках вправо и влево на 180 и 360° в быстром темпе, руки на поясе.
3. Ходьба по шнуру (длина 8-10 м), который лежит на полу, по кругу и зигзагом, с предметом (мяч, палка) в руках. Шаг правой — поднять предмет вверх; левой — опустить вниз.

4. Ходьба по шнуру (длина 8-10 м), положенному на полу, по прямой, спиной вперед, руки в стороны.

5. Встать на бревно (скамейку), руки на пояс, пройти по нему до конца, высоко поднимая бедро, и спрыгнуть.

6. Встать на бревно (скамейку), пройти до его середины, опуститься на одно колено, вторую ногу отвести назад (упор стоя на одном колене), подняться, дойти до конца бревна и спрыгнуть.

7. Встать на бревно (скамейку), положить на голову мешочек (массой 500 г), руки в стороны. Пройти до конца его и сойти.

8. Встать на бревно (скамейку), пройти до середины, пролезть в обруч, который держит вертикально другой ребенок или взрослый. Пройти до конца бревна и спрыгнуть.

- **Сила.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной ноге и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

- **Выносливость.** Главная задача при развитии выносливости у детей школьного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил.

1. Доступность. Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

2. Систематичность. Эффективность физических упражнений, т.е. влияние их на организм человека, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими дни занятий физическими упражнениями по воспитанию выносливости должны сочетаться с днями отдыха. В случае использования бега он должен сочетаться с ходьбой, т.е. ходьба здесь выступает как отдых перед очередным бегом.

3. Постепенность. Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечно-сосудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться. Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо прежде всего определить интенсивность и продолжительность нагрузки.

В младшем школьном возрасте энергетические ресурсы организма расходуются на возрастное развитие, поэтому слишком большая нагрузка может повредить процессам

роста. У ребенка следует постепенно воспитывать общую выносливость, т.е. выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, повышающей функцию основных систем организма.

В беге необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость.

Дети обладают большими возможностями в проявлении общей выносливости. Уровень развития этого качества у детей зависит от возраста, пола и степени подготовленности. По данным В. Г. Фролова, целесообразным для воспитания общей выносливости является бег со средней скоростью, бег трусцой, продолжительное выполнение подскоков и прыжков.

Основной формой развития выносливости являются систематические занятия на свежем воздухе, основное содержание которых составляют 2-3 подвижные игры. В этих играх половина времени уделяется бегу, чередующемуся с ходьбой, общеразвивающими упражнениями, лазаньем и метанием.

Для развития выносливости полезен бег в равномерном медленном, темпе. Он используется в работе с обучающимися всех возрастных групп. Для старших групп продолжительность бега составляет 2-3 мин. Этот вид бега применяется в упражнениях и играх с ярко выраженной непрерывной двигательной активностью. Целесообразно использовать длительный медленный бег на воздухе, включая его в подвижные игры.

У детей 7-8 летнего возраста расширяются возможности воспитания выносливости. Детям предлагают пробегать в среднем темпе по пересеченной местности дистанцию 200-300 м. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках пути по 100-150 м повторяется 3-4 раза. Закрепляется умение бежать медленно в невысоком темпе в течение 2-3 мин. По возможности надо чаще использовать бег босиком по песку, мелкой воде, земляным и травянистым дорожкам с поворотами и уклонами, убедившись в отсутствии предметов, могущих привести к травмам. Такой бег желательно проводить весной, летом и даже поздней осенью, не боясь мелкого, морозящего дождя. Помимо закаливания, бег в неблагоприятных условиях укрепляет характер детей, их настойчивость, выдержку, создает привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями.

С целью воспитания выносливости более продолжительным становится бег в медленном темпе — до 1,5-2 м/с. Тренер-преподаватель вначале сам показывает, как бежать в медленном темпе, а затем кто-либо из детей демонстрирует свое умение равномерно и неторопливо бежать. Медленный бег целесообразнее проводить в естественных условиях на воздухе.

### **5. Техничко-тактическая подготовка**

Вбрасывание мяча руками на дальность, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча, ведение мяча только правой ногой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Сегодня в условиях социальной нестабильности, обострения национальных отношений, утраты духовных ценностей особенно значимой становится роль учреждений дошкольного, дополнительного образования детей, а также общеобразовательных школ, как гарантов мира и общественной нравственности. В настоящее время современное российское общество переживает трансформацию системы ценностей, обусловленную модернизацией общественной жизни. Именно подрастающее поколение России оказалось самой незащищённой категорией населения, которая находится в своеобразном ценностном и духовном вакууме. Поэтому в образовательном учреждении особую актуальность приобретает воспитательная работа.

Воспитательная работа в системе дополнительного образования рассматривается как особый вид социально-педагогической деятельности по предупреждению проблем в развитии и социальном становлении ребёнка.

Воспитательная работа проводится по следующим направлениям:

- нравственно-патриотическое воспитание;
- эстетическое воспитание;
- профилактика наркомании, иных вредных зависимостей и ВИЧ/СПИД;
- культурно-массовая работа, индивидуальная работа, работа с родителями, связь с командой мастеров.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (с участием всех учебных групп), **групповые** (с участием одной группы) и **индивидуальные** (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

Нравственно-патриотическое воспитание: беседы на этические и спортивно-этические темы, просмотр соревнований с участием команд ДЮСШ, команды мастеров «Урал» и их обсуждение, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, проведение тематических спортивных праздников, открытых занятий, празднование «дней рождения», посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Учитывая распространенность среди подростков и молодежи таких вредных привычек, как курение, пивной алкоголизм, наркомания, а также в связи с ростом заболеваемости ВИЧ/СПИД в школе организуется большая профилактическая работа. Формы ее разнообразны: лекции, беседы, конкурсы рисунков и фотографий.

Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

Необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в группах и индивидуальной работой. Оптимальный срок проведения массовых мероприятий – один раз в 2 – 3 месяца. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика учебно-тренировочных и занятий в школе и детском саду.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволяет тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Воспитательная работа в школе основана на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов, уровня образования и способностей, особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности, т. е. другими словами, в основе планирования воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе педагогического процесса. В сборе подобной информации принимают активное участие все заинтересованные лица – тренеры, родители, администрация школы.

Использование специальных методов педагогики, психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдения и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу среди обучающихся.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, администрации школы и родителей – залог успешной работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных мини-футболистов и футболистов, воспитанию здоровых граждан нашего общества.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Абросимова Л.И., Карасик В.Е. Определение физической работоспособности детей и подростков // Медицинские проблемы физической культуры. Киев, 1978. Вып. 6. С.38-41.
6. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью. Краснодар, 1991
7. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Методическое пособие. – Липецк, 2004. -496 с.
8. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков.- Киев: Здоровье, 1985 80 с.
9. Арсян А.Б. К вопросу о физическом состоянии детей дошкольного и младшего школьного возраста. Ереван, 1990.
10. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М., Наука, 1991. С. 282
11. Астоян А.Х. Если хочешь быть здоровым. Краснодар, 1998. 112 с.
12. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М: Просвещение, 1983 - 128 с.
13. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение,1991. - 64 с.
14. Вайнбаум Я.С. Дозировка физических нагрузок школьников. М., Просвещение, 1991- с. 7-47
15. Вильчковский Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста. 2-е изд., перераб. и доп. - Киев.: Здоров'я, 1979. - 232 с.
16. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.- М, 2004 – 295 с.
17. Волкова С.С. Как воспитать здорового ребенка. - Киев: Здоровье, 1972.
18. Гальперин С.И. Физические особенности детей. - М: ПО"Сфера" ВГФ им. Пушкина, 1992 .- 89с.
19. Игнатова Л.Ф. Состояние здоровья детей как критерий готовности к обучению в школе / Школа здоровья. - 1996, № 4.
20. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера 1 этап (8-10 лет) .- М., Изд. Олимпия Человек, 2007. – 110 с.
21. Пекарь Р.А. Некоторые закономерности роста частей тела у детей 3-7 лет: Автореф. дисс. ... канд. мед. наук. - Донецк, 1970. - 19 с.
22. Савич И.Л.. Футбол-больше, чем игра.- М., 2006.- 432 с.
23. Селуянов В.Н. и др. Физическая подготовка футболистов.- М., 2002 – 192 с.
24. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. 2-е издание. Учебное пособие.- М,2002. – 368 с.
25. Страновская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.:Новая школа, 1994. - 288с.
26. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. - М.: Медицина, 1986. -240 с.
27. Фролов В.Г., Юрио П.П. Физкультурные занятия на воздухе. - М.: просвещение, 1988 - 165с.
28. Футбол. Правила игры. FIFA. - М., 2006 – 72 с.

29. Футбол-Класс. Книжка для тех, кто мечтает выйти в мастера. (Детская футбольная Лига).- М., 2004.-152 с.
30. Чесно Жан-Люк. Футбол. Обучение базовой технике. – М., 2006.- 172 с.



## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

МБОУ ДОД ДЮСШ по футболу «Урал» обладает достаточной материально-технической базой для организации занятий детей 7-18 лет.

Учреждение оснащено:

- 1) искусственное футбольное поле;
- 2) свистки;
- 3) мячи;
- 4) барьеры;
- 5) маты;
- 6) ворота;
- 7) конусы;
- 8) фишки;
- 9) стойки;
- 10) секундомеры;
- 11) скакалки;
- 12) дорожка для отработки частоты бега;

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР» [текст] / Под ред. ЗТР. И. А. Швыкова – М.: Российский футбольный союз, Terra-Спорт, 2000. – 124 с.
2. Андреев С.Н., Э.Г. Алиев. Мини-футбол в школе.- М., 2006. – 212 с.
3. Андреев, С. Н. «Играй в футбол» [текст] / С.Н. Андреев – М.: Паматур, 1999. – 450 с.
4. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков.- Киев: Здоровье, 1985 80 с.
5. Вайн, Х.. «Как научиться играть в футбол» [текст] / Х. Вайн. Пер. с итал. – М.: Terra-спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.: ил. – (Первый шаг).
6. Варюшин, В.В. «Тренировка юных футболистов» учебное пособие [текст] / В.В. Варюшин – М.: Физическая культура, 2007. – 112 с.
7. Волков, Л. В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» [текст] / Л.В. Волков – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
8. Годик, М. А. «Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет» [текст] / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
9. Годик, М. А. «Физическая подготовка футболистов» [текст] / М.А. Годик – М.: Terra-спорт, 2006. – 250 с.
10. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола – М.: Человек, 2010. – 248 с., илл.
11. Губа, В. П. «Основы распознавания раннего спортивного таланта» [текст]/ В.П. Губа – М.: Terra-спорт, 2003. – 180 с.
12. Козловский, В. И. «Подготовка футболистов» [текст] / В.И. Козловский - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 90 с.
13. Кузнецов, А. А. «Футбол. Настольная книга детского тренера, 1, 2, 3 4 этап» [текст] / А.А. Кузнецов – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 112 с.
14. Кучеренко, О. «Сто лет российскому футболу» [текст] / О. Кучеренко, А. Вартамян. – М.: Российский Футбольный союз, 1997. – 250 с.
15. Осташев, П. В. «Прогнозирование способностей футболистов» [текст] / П.В. Осташев - М.: 1982. – 160 с.
16. Осташев, П.В. «Прогнозирование способностей футболиста» [текст] / П.В. Осташев – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с., ил.
17. Селуянов, В. Н. «Определение одаренности и поиск талантов в спорте» [текст] / В.Н. Селуянов, Шестаков М. П. – М.: Спортакадем –пресс, 2000. – 210 с.
18. Селуянов, В. Н. «Физическая подготовка футболистов» [текст] / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 320 с.
19. ФУТБОЛ. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. – М.: Российский футбольный союз, 1996. – 96 с.
20. Харви, Г. «Футбол для начинающих» [текст] / Г., Харви Р. Дангворт, Д. Миллер и К. Гиффорд. – М.: Издательство «Астрель», 2001. – 350 с.
21. Чесно, Ж.. «Футбол - обучение базовой технике» [текст] / Ж. Чесно, Ж. Дюрэ. Пер. с фран. – М. Спортакадем-пресс, 2002. – 300 с.
22. Швыков, И. А., «Футбол» [текст] / И.А. Швыков – М.: Terra-спорт, 2002. –

110 с.

23. Якимов, А. М. «Основы тренерского мастерства» [текст] / А.М. Якимов – М.:  
Терра-спорт, 2003. - 120 с.

## **АННОТАЦИЯ**

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу для спортивно-оздоровительного этапа Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы по футболу «Урал» - нормативный срок освоения 1 год.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа направлена на создание условий для комплексного развития всех аспектов целостной личности обучающегося (психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного) средствами физической культуры и спорта, постепенно подготавливая его к включению во все усложняющиеся системы социальных отношений.