

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМП»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ФРЯЗИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Принята
на тренерском совете
МБУ ДО «СШОР «Олимп»
« 03 » 02 2026г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО «СШОР «Олимп»
Е.О. Железняк
« 03 » 02 2026г.

**ПРОГРАММА
спортивно-оздоровительной работы
по развитию физической культуры и спорта
среди различных групп населения по виду спорта футбол**

Срок реализации программы: 1 год.

Разработчик программы:
Инструктор-методист С.Н. Стародумова

г.о. Фрязино
2026 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Нормативная часть	4
2.1.	Учебно-тематический план	4
2.2.	Планирование занятий	5
2.3.	Структура занятий	6
2.4.	Требования по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по футболу	6
3.	Методическая часть	8
3.1.	Содержание программы	8
3.2.	Организационно-методические указания по проведению тренировочных занятий	13
3.3.	Психологическая подготовка	15
3.4.	Воспитательная работа	16
4.	Система контроля и зачетные требования	17
4.1.	Педагогический контроль (контрольные нормативы)	17
4.2.	Критерии оценки контрольных нормативов	17
5.	Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта футбол	17
6.	Перечень информационного обеспечения	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол самый массовый, самый зрелищный из всех игровых видов спорта. Футбол - командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в насыщенных соперниками зонах поля. Закономерность прочного освоения технических приемов состоит в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала.

Цель программы - привлечь максимально возможное число детей к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах по футболу:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр и освоение техники футбола;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий футболом на этапе начальной подготовки.

Спортивно-оздоровительная работа охватывает всех желающих заниматься футболом и решает задачу укрепления здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники футбола в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу, так и из занимающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Учебный материал программы излагается для обучающихся в спортивно-оздоровительной группе и представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки юных футболистов: теоретическую, физическую, техническую и психологическую.

Нормативная часть включает в себя количественные рекомендации для занимающихся по общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической подготовке.

Методическая часть включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организацию педагогического и психологического контроля.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа разработана для занимающихся в группах спортивно-оздоровительной направленности.

Минимальный возраст для зачисления, максимальное количество занимающихся в группе и максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в спортивно-оздоровительных группах.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академических часов)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	4	20	4

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах не ограничен. Спортивно-оздоровительные группы формируются по возрасту. Разница в возрасте должна составлять не более 2 лет.

2.1. Учебно-тематический план

№	Раздел	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка	1									2

2	Общая физ.подготовка	4	5	5	5	4	5	5	5	4	41
3	Подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4	Элементы игры футбол	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5	Открытые уроки		1						1		2
	Всего часов	8	9	8	8	7	8	8	9	7	72

План составлен с расчетом на 36 недель. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 45 минут. Годовой объем тренировочной нагрузки составляет 72 часа.

2.2. Планирование занятий

Организация тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточный для освоения программы.

На тренировочные занятия в спортивно-оздоровительные группы допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Зачисление воспитанников производится при отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Основные показатели выполнения программных требований в спортивно-оздоровительных группах:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Занимающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Принципы спортивной тренировки

- возрастная адекватность спортивной деятельности;
- направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации с 4-х лет и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований.

2.3. Структура занятия

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении. упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно тренировочное занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно- необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению футбола. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.4. Требования по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по футболу

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий с занимающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное физкультурное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда;
- к занятиям по футболу допускаются лица с 4 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- занимающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий;
- работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- все занимающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающиеся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью занимающихся, их уважительным отношением друг к другу;
- выполняя упражнения потоком (один за другим), следить за интервалом и дистанцией между занимающиеся;
- особое внимание на занятиях тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения. При разучивании сложно-координационных упражнений, сначала необходимо изучить подводящие упражнения;
- на занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.), ногти должны быть коротко острижены;
- выход занимающиеся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер- преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающиеся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- выключить свет.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта, футбола и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена при занятиях спортом. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Режим дня юного спортсмена. Организация режима дня.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Игровая площадка для проведения занятий по футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Физическая подготовка

Физическая подготовка юного футболиста ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу и колонну по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время, размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

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

Бег: в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, по заданию, с предметом в руках.

Прыжки: на двух и на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину.

Подвижные игры и упражнения с элементами спортивной игры «Футбол»:

«Подвижная цель»

Цель: Передача мяча друг другу носком ноги или внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой ноги.

Правила игры: Передать мяч ногами друг другу так, чтобы не смог поймать водящий.

Варианты:

1. Все дети встают в круг, один (два) водящих - в центре. Дети передают друг другу мяч ногами. Входящий старается поймать (остановить) мяч ногами у игроков. От кого пойман (остановлен) мяч, тот становится водящим.
2. Все дети делятся на несколько групп, каждая группа становится в круг, водящий - в центре. Дети передают друг другу мяч ногой, стараясь попасть в водящего. Попавший становится водящим, а ребенок, бывший водящим, встает в круг. Мячом можно ударять только в ноги водящего.

«Ведение мяча парами».

Цель: Ведение мяча по прямой (10м.) попеременно то правой, то левой ногой.

Правила игры: Игрокам предлагается вести мяч по прямой с изменением направления и скорости бега.

Варианты:

1. Дети делятся по двое. У одного из них - мяч. Он ведет мяч ногой по прямой, а другой бежит рядом, без мяча, меняя темп бега. Ведущий мяч должен не отставать от партнера. Через несколько минут дети меняются ролями.

2. Ведение мяча по извилистой линии.
3. Между предметами.
4. По коридору (шириной 2 метра и длиной 10 метров), постепенно уменьшая его ширину.

«Гонка мячей»

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча. Правила игры: Дети водят мяч ногами, не сталкиваясь друг с другом. Варианты:

1. Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом.
2. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу - в медленном.
3. То же, добавляется третий сигнал - остановить мяч подошвой ноги.

«Футбол вдвоем»

Цель: Вратарская техника: прием и отбивание катящегося мяча.

Правила игры: Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

Варианты:

1. Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг другу отбивая его то правой, то левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

«Забей в ворота»

Цель: Вратарская техника: прием и отбивание катящегося мяча.

Правила игры: Забить как можно больше голов в ворота противника.

Варианты:

1. Несколько играющих детей (4-6) становятся на линию, отмеченную в 5 м. от ворот - это нападающие. 2-3 ребенка защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями. Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.
2. Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

«У кого больше мячей»

Цель: Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

Правила игры: Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

Варианты:

1. Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40-50 см. от уровня земли. После сигнала тренера дети стараются ударом ноги направить мяч так, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала тренера находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча.

2. Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

«Футболист»

Цель: отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трех шагов, с разбега.

Правила игры: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты:

1. Дети становятся в линию или в круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу тренера ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.
2. С места (с разбега) ударить по неподвижному мячу и попасть в предмет.

«Забей гол»

Цель. Выбивание мяча в поле противника.

Правила игры: Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты:

1. В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20x10) на высоте 70-80см. натягивают шнур. По обеим сторонам поля в средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру водятся два мяча. Игроки пытаются ударом ноги направить мяч так, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т.е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию. Побеждает команда, сумевшая за условное время забить больше голов.
2. Можно вводить в игру более 4-5- мячей одновременно.

«Футбольный слалом»

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Правила игры: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6-8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 -3 м. один от другого устанавливают 6 флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт-финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т.д. Побеждает команда, быстрее закончившая игру.

«С двумя мячами»

Цель: Следить за своим мячом и мячом противника.

Правила игры: Ударить по своему мячу и мячу противника, чтобы мяч не выкатился из условно обозначенного коридора.

Варианты: В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м. на расстоянии 5-6 м. друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока

имеют по мячу. По сигналу они одновременно направят мячи друг другу, а затем ударом по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнулись или один из них вышел за пределы коридора, пара заканчивает соревнование. Побеждает пара, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение.

2. Один ребенок посылает мяч ногой, другой останавливает его той же ногой.

3. Один ребенок катит мяч руками, другой останавливает его ногами.

«Сильный удар»

Цель: Ударить ногой по неподвижному мячу.

Правила игры: Сделать удар так, чтобы мяч укатился как можно дальше.

Варианты:

1. На площадке обозначается линия удара, а далее коридор шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по 3 удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает ребенок, пославший мяч дальше других (берется результат одной попытки).

2. Удары по мячу внутренней стороной стопы (щечкой).

3. Удары внешней стороной стопы.

«Попади в мишень»

Цель: Выполнить удар по мячу с четким попаданием в мишень.

Игровые правила: ударить по мячу с попаданием в мишень.

Варианты:

1. Дети поочередно с расстояния 7-10 стремятся попасть в круг диаметром 1 м., обозначенный на деревянном щите или стенке. Каждый выполняет по 3 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу. Побеждает ребенок, сумевший сделать больше точных попаданий.

2. Игру можно провести и как командную. В этом случае победительницей считается команда, игроки которой в сумме забили больше голов.

«Прокати мяч в ворота»

Цель: Прокатить мяч в ворота ударом ноги.

Правила игры: Игру можно проводить, предварительно дав детям возможность поупражняться в отбивании мяча ногой произвольно. Детям необходимо напоминать: мяч можно прокатить ногой по земле, можно ударить по нему так, что он подскочит и полетит высоко над землей. Чтобы мяч попал в ворота, надо ударить по нему так, чтобы покатился по земле. Прокатывать мяч дети могут той ногой, какой им удобно.

Варианты: Дети прокатывают мяч друг другу ногой по прямой между двумя флажками (кубиками). Расстояние между детьми 3 м., между флажками 1 м.

«Мяч под планкой»

Цель: Прокатить мяч под планкой ударом ноги.

Правила игры: Начинать игру можно с двумя детьми. Они прокатывают друг другу мячи с меньшего расстояния. Затем можно увеличить расстояние и

количество участников игры. Тренер подсказывает детям, как надо ударить по мячу, чтобы он катился по земле.

Варианты:

1. На игровой площадке на стойках на высоте 0,4-0,5 м. устанавливается планка (или натягивается шнур); на расстоянии 3м. от которой, по обе стороны проводятся линии. Дети (по двое-трое) становятся на линии друг напротив друга. У детей, стоящих с одной стороны - мячи. Они посылают их ударом ноги на другую сторону так, чтобы мяч прокатился под планкой. Стоящие по другую сторону от планки останавливают мячи, и направляют их ногой обратно.

2. Перебрасывать мяч ногой через планку. Детям надо подсказать: в этом случае мяч, чтобы он полетел вверх, через планку, подбивается снизу. Высоту планки над землей следует увеличивать постепенно: сначала на 0,2-0,3 м., затем на 0,4-0,5м. и более.

3.2. Организационно-методические указания по проведению тренировочных занятий.

Процесс обучения футболу органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер, при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма. Доступность и полезность занятий футболом для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Деятельность сердечно-сосудистой системы дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Однако нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках.

Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Поэтому во время тренировочного занятия нужно разнообразить физические упражнения, чаще их чередовать и менять упражнения и игры. У детей 4 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей. Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется опорно-двигательный аппарат, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность сердечно-сосудистой системы становится более эффективной.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;
- постепенность: от простого к сложному;
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного технического навыка.

Подготовку юных футболистов в группах спортивно-оздоровительного этапа целесообразно рассматривать с учетом их возрастных возможностей. Она имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия не должны быть ориентированы только на достижение спортивного результата,
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма,
- в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием,
- основой успеха юных футболистов являются приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма, необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Разнообразие подготовки в этот период достигается при помощи простых физических и технических упражнений определенной направленности. Основными формами подготовки должны быть подвижные игры, игры по упрощенным правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч (футбольные облегченные № 4, волейбольные, теннисные, резиновые). На занятии 80% времени должно уделяться играм и работе с мячом, 20% - упражнениям различного характера. Обучение - это начальный этап овладения учащимися определенной системы знаний, навыков и умений. В силу физиологических особенностей этот возраст не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование), показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и четкого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия. Далее надо дать учащимся попробовать действие и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у ребят было представление об этом приеме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путем многократного повторения и, если есть положительный результат, на этом заканчивается первый этап обучения. Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка осуществляется строго в

соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности. Обучение юных футболистов 4 лет технике владения мячом следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, изучать в одном занятии более двух-трех тренировочных приемов. Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами. Учитывая, что двигательный навык успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 4 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке, используя доступные средства из программного материала по общей физической подготовке преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости.

3.3. Психологическая подготовка

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по футболу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающего. Воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; - преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

3.4. Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

- личный пример и мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Педагогический контроль (контрольные нормативы).

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в Учреждении. Для абонементных групп нормативы носят, главным образом, контролирующий характер.

Контрольные нормативы

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап / год обучения
			ГНП-1
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта (не более)	с	2,35
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее)	см	100
2. Нормативы технической подготовки			
2.1.	Ведение мяча 10 м (не более)	с	3,20

4.2. Критерии оценки контрольных нормативов

Основными критериями оценки обучающихся в абонементных группах являются:

- регулярность посещения;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры, спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке считаются выполненными при успешной сдаче нормативов занимающимся.

При успешном освоении программного материала, а также выступлении на внутренних соревнованиях по футболу, перспективные занимающиеся могут быть зачислены в бюджетные группы (при наличии свободных мест).

5. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.mst.mosreg.ru/> _ Министерство физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области

Литература:

1. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. М.: Олимпия, 2007. С. 10-12.
2. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера.-М.: Олимпия; Человек 2007. 1 этап (8-10 лет) 111 с.
3. Тунис Марк. Психология вратаря. М.: Человек, 2010. - 128 с.
Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов.- М.: Человек, 2010. 176 с.
4. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. М., Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2004.