

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
МБДОУ – детский сад № 406
Протокол № 1 от 30.08 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий
МБДОУ – детский сад № 406
И.В. Кондовина
Приказ № 110 от 30.08 2022г.



СОГЛАСОВАНО

С первичной профсоюзной организацией
Председатель первичной профсоюзной
организации МБДОУ – детский сад № 406

Э.Н. Кремлева
Протокол № от 30.08 2022г.

С учетом мнения
Совета родителей МБДОУ –
детский сад № 406



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФУТБОЛЬНОЙ СЕКЦИИ «АМАРОК»

Автор: Рудаков И.А.
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название главы	Стр.
I.	Целевой раздел	3
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цели и задачи реализации программы	3
1.2.	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.3.	Характеристика особенностей детей дошкольного возраста	4
2.	Объем образовательной нагрузки	6
3.	Планируемые результаты	6
4.	Содержание	7
II.	Организационно-педагогические условия	9
1.	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	9
2.	Особенности образовательной деятельности и культурных практик	10
3.	Способы и направления поддержки детской инициативы	11
4.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	12
5.	Материально-техническое обеспечение программы	13
6.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	13
7.	Учебный план	14
8.	Особенности организации дополнительной общеразвивающей программы	15
9.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	16
	Приложение Оценочные материалы	17
	Рабочая программа	18

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи реализации программы

Занятия спортом формируют здоровый образ жизни, воспитывают патриотизм, формируют физически развитую, работоспособную, психически уравновешенную личность. Дополнительная общеразвивающая программа футбольной секции «Амарок» направлена на привлечение детей дошкольного возраста к занятиям доступным и популярным видом спорта – футболом. Программа направлена на овладение юными спортсменами первоначальными навыками игры в футбол. По окончании программы, воспитанники имеют возможность продолжать заниматься футболом на более углубленном уровне с большей нагрузкой

С помощью футбола можно развить не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, а еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам.

Дополнительная общеразвивающая программа футбольной секции «Амарок» для детей дошкольного возраста от 4 до 8 лет (далее – ДОП) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, в соответствии с ФГОС ДО, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155, в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196, с учётом СанПиН 2.4.1.3049-13, Уставом МБДОУ – детский сад № 406. *Дополнительная общеразвивающая программа футбольной секции «Амарок» реализуется не в рамках основной образовательной деятельности МБДОУ.*

ДОП направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой и спортом, на формирование культуры здорового образа жизни.

Для реализации данной программы в детском саду оборудован физкультурный зал. В нем расположены: методическая литература, необходимая документация, спортивный инвентарь.

ДОП обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 8 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Цель: приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения технических, тактических и практических навыков игры в футбол. Формирование здорового образа жизни средствами футбола.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- знакомство с правилами игры в футбол;
- формирования навыков владения мячом;
- овладение технико-тактическими навыками игры в футбол;
- знакомство с историей и достижениями российского и мирового футбола.

2. Развивающие:

- развитие координации движений;
- создание условий для самовыражения, самореализации;

- развитие волевых качеств;

3. Воспитательные:

- формирование умения работать в команде;
- формирование навыков дисциплины;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание уважительного отношения к сопернику, толерантности;
- воспитание патриотизма.

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

ДОП разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по футболу. Программа создана на основе методических принципов:

Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объем тренировочных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Принцип вариантности предусматривает вариантность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных футболистов.

Программа основывается на следующих подходах:

- дифференцированный и индивидуальный подход к воспитанникам с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм;
- системный подход подразумевает целостность программы, состоящей из множества элементов в совокупности отношений и связей между ними;
- личностно-деятельностный подход, который предполагает развитие ребенка в ходе воспитания и обучения, как с позиции педагога, так и с позиции самого ребенка. Формула этого подхода: «помоги мне сделать это самому».

1.3. Характеристика особенностей детей дошкольного возраста

Возрастная характеристика воспитанников 5-го года жизни (средняя группа)

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребёнка, неспособность завершить её по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдалённого результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретённых ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

Возрастная характеристика воспитанников 6-го года жизни (старшая группа)

У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Старший дошкольник способен различать, с одной стороны – воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны – реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 5-6 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех-пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Возрастная характеристика воспитанников 7-го года жизни (подготовительная группа)

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Старший дошкольник способен различать, с одной стороны – воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны – реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 6-7 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

2. Объем образовательной нагрузки

Организованная образовательная деятельность детей осуществляется в процессе вовлечения их в различные виды детской деятельности. Занятия проводятся в группах от 4 – 5 лет, от 5 – 6 лет, от 6 – 7 лет, 2 раза в неделю по 20 – 30 минут в проветриваемом и хорошо освещенном зале. Минимальная наполняемость группы – 15 человек. Максимальная наполняемость группы – 25 человек. Срок реализации программы: 3 учебных года.

Педагог дозирует объем образовательной нагрузки с учетом санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. *Объем образовательной нагрузки* соответствует требованиям действующего СанПиН для детей возраста от 4 до 7 лет.

- в средней группе (5ый год жизни) продолжительность образовательной деятельности 20 минут;
- в старшей группе (6ый год жизни) продолжительность образовательной деятельности 25 минут;
- в подготовительной к школе группе (7ый год жизни) продолжительность образовательной деятельности 30 минут.

Общее количество часов ДОП в соответствии с учебным планом.

3. Планируемые результаты

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и

др.).

Планируемый результат по окончанию обучения по Программе:

- дети знают правила игры в футбол, мини-футбол;
- у ребенка есть знания о физической культуре и спорте в России, об истории международного и Российского футбола; о гигиене, закаливании, режиме и питании спортсмена;
- ребенок умеет выполнять упражнения с мячом: ведение, передача, удары по мячу;
- ребенок владеет широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метания и т.д.);
- развиты физические качества с акцентом на быстроту, ловкость и координационные способности;
- владеет теоретическими и практическими технико-атлетическими навыками;
- выполняет нормы общей и специальной физической подготовки;
- у ребенка развиты коммуникативные навыки.

4. Содержание

Содержание общеразвивающей программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей. В процессе образовательной деятельности по физическому развитию в рамках дополнительной общеразвивающей программы одновременно решаются задачи других образовательных областей:

1. Социально-коммуникативное развитие: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. Познавательное развитие: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире (имитация движения животных, труда взрослых).

3. Речевое развитие: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок.

4. Художественно-эстетическое развитие: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непрерывной образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания); проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

Подготовка юных футболистов состоит из следующих видов подготовки: физическая, техническая, тактическая, игровая и психологическая. Все эти виды подготовок взаимосвязаны друг с другом, проводятся круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса.

Физическая подготовка состоит из общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка: строевые упражнения; упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах; упражнения для воспитания ловкости; упражнения для воспитания быстроты; упражнения для воспитания силы; упражнения для воспитания

скоростно-силовых качеств; упражнения для воспитания выносливости. Специальная физическая подготовка, которая включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

Техническая подготовка включает в себя обучение техники удара по мячу, остановку мяча, удары по мячу головой, ведение мяча, отбор мяча. После освоения основных элементов техники владения мячом дети знакомятся с выполнением некоторых финтов.

Тактическая подготовка проводится в следующей последовательности и включает в себя: индивидуальные действия (игра в нападении, игра в защите) и командные взаимодействия (игра в нападении, игра в защите).

Игровая подготовка состоит из физических упражнений, проводимых с использованием методических приемов игры, когда физические упражнения, сохраняя свою сущность, приобретают игровую окраску. Сущность метода упражнений состоит в неоднократном выполнении игроками двигательных действий. Использовать упражнения необходимо целенаправленно, чтобы они вписывались в учебно-тренировочный процесс футболистов.

Психологическая подготовка является важной составляющей системы подготовки футболистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, то есть подготовку к конкретному соревнованию.

II. Организационно-педагогические условия

1. Формы, способы, методы и средства программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Теоретические занятия проводятся в форме беседы, дискуссии, просмотра соревнований с последующим обсуждением, в виде разбора тактики проведенных игр или обсуждения и анализ тактики игры с предстоящими соперниками.

Практические занятия проходят в виде: выполнения учащимися тренировочных заданий, соревнований, инструкторская и судейская практика, подвижных игр, эстафет, спортивных игр.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, целостный.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, конкурсы, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Восстановительные средства и мероприятия

В современном футболе в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности и приобретает особо важное значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья самих спортсменов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процесс тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построения одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального, эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья футболиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного

этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты – способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском футболе, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику футболистов и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у футболистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации, необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В футболе чрезвычайно важно, значение имеет обязательно соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качества футбольной площадки).

2. Особенности образовательной деятельности и культурных практик

Процесс овладения культурными практиками – это процесс приобретения универсальных культурных умений при взаимодействии с взрослыми и в самостоятельной деятельности. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Культурные практики (Крылова Н.Б.):

- Это обычные, привычные для человека способы и формы самоопределения, нормы поведения и деятельности.
- Это разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребёнка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни
- Это обычные для него (привычные, повседневные) способы самоопределения и самореализации, тесно связанные с жизненным содержанием его бытия и события с другими людьми.

- Это апробация (постоянные и единичные пробы) новых способов и форм деятельности и поведения в целях удовлетворения разнообразных потребностей и интересов.
- Это стихийное и подчас обыденное освоение разного опыта общения и группового взаимодействия с взрослыми, сверстниками и младшими детьми.
- Это приобретение собственного нравственного, эмоционального опыта сопереживания, заботы, эмпатии, помощи и т.п. Здесь скрывается начало «скрытого» воспитания.

В качестве ведущей культурной практики ДОП выступает игровая практика, позволяющая создать событийно организованное пространство образовательной деятельности детей и взрослых. *Игровая культурная практика ребенка* – это основанный на его текущих и перспективных интересах и привычный для него вид самостоятельной игровой деятельности, поведения и душевного самочувствия в ней, а также складывающегося в процессе этой деятельности уникального индивидуального жизненного опыта. Игровая деятельность дошкольников как культурная практика, представляя собой интегративное явление, обеспечивает удовлетворение актуальных запросов ребенка и общества за счет ориентации на потенциальные социальные возможности детей.

Культурная практика целостности телесно-душевно-духовной организации личности ребенка обеспечивает полноценное физическое, психическое и духовное здоровье ребенка на основе интеграции физического, познавательного, речевого, художественно-эстетического и социально-коммуникативного развития ребенка.

Практика целостности – это способность и возможность ребенка целенаправленно и безопасно познавать свои телесные возможности, созидать комфортное душевное состояние, преобразовывать развивающую предметно-пространственную среду.

3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Активность ребенка является основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы роста интеллектуального, творческого потенциала ребенка.

Инициативность – частный случай самостоятельности, стремление к инициативе, изменение форм деятельности или уклада жизни. Это мотивационное качество, рассматривается и как волевая характеристика поведения человека.

Инициативность проявляется во всех видах деятельности, но ярче всего в общении, предметной деятельности, игре, экспериментировании. Это важнейший показатель детского интеллекта, его развития. Инициативный ребенок стремится к организации игр, продуктивных видов деятельности, содержательного общения, он умеет найти занятие, соответствующее собственному желанию; включиться в разговор, предложить интересное дело другим детям. В дошкольном возрасте инициативность связана с проявлением любознательности, пытливости ума, изобретательностью. Инициативного ребенка отличает содержательность интересов.

Направления поддержки детской инициативы:

- позиция педагога при организации образовательного процесса, дающая возможность самостоятельного накопления опыта и его осмысления. Основная роль физкультурного инструктора – организация ситуаций для познания детьми отношений между предметами, когда ребенок сохраняет в процессе обучения чувство комфортности и уверенности в собственных силах;
- психологическая перестройка позиции педагога на личностно-ориентированное взаимодействие с ребенком в процессе обучения, содержанием которого является формирование у детей средств и способов приобретения знаний в ходе специально организованной самостоятельной деятельности;

- фиксация успеха, достигнутого ребенком, его аргументация создает положительный эмоциональный фон для проведения обучения, способствует возникновению познавательного интереса.

Инициативность проявляется в создании сюжетов и организации совместных игр, в умении выполнять значимые поручения взрослых (родителей и педагогов), способности адекватно оценивать собственную деятельность и поведение, а также деятельность и поведение других детей. Педагог создает условия для свободного выбора детьми различных деятельностей, их участников и форм совместности, а также условий для принятия ими решений, выражения своих чувств и мыслей.

Инициативность наиболее ярко проявляется в играх с правилами. Овладеть правилом – значит овладеть своим поведением. Поэтому задача физкультурного инструктора мотивировать игровые действия детей, непосредственно участвуя и эмоционально включаясь в игры детей. В роли организатора игры педагог вводит правила в жизнь ребенка, а в роли отстраненного наблюдателя – анализирует и контролирует действия детей. Только совмещение этих ролей может обеспечить развитие воли, произвольности и инициативности дошкольников.

4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребенка.

Родители (законные представители) получают консультации специалистов, информацию о запланированной работе с детьми. Раз в год проводятся *семейные футбольные турниры*.

Семейные футбольные турниры – это яркие и ожидаемые детьми события, в которых они любят принимать участие, соревнуясь со сверстниками и родителями, демонстрируя полученные физические навыки. Атмосфера праздника и дух соперничества вызывают множество положительных эмоций у детей, а привлечение родителей к проведению этих событий способствует сближению взрослых и детей для победы в турнирах.

Задачи:

1. Повысить у детей и их родителей интерес к футболу.
2. Совершенствовать двигательные навыки.
3. Воспитывать физические и морально-ролевые качества.
4. Создать условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Организация и проведение:

Футбольные турниры проводятся раз в год. Строятся они как комплексное мероприятие, включая в себя несколько программ. Участники – родители и дети. Турнир проводится в течение одного часа, и включают в себя соревнования, эстафеты, незнакомые подвижные игры, мастер-классы и саму игру в футбол.

Результаты:

Во время проведения турнира царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в турнире, начинают проявлять больший интерес к футболу, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.

В результате информация и практический опыт, полученный родителями, помогут: повысить эффективность работы по обучению детей футболу; получить необходимые знания о физическом развитии ребенка; снизить «дефицит» положительных эмоций у детей, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности.

5. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение ДОП обеспечивает физическое развитие детей, на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Развивающая среда	Пространственная	Физкультурно-музыкальный зал
	Предметная	<p><i>Избирателей 11</i> Кольца – 12 шт. Фишки – 50 шт. Лесенка координационная – 2 шт. Конусы оранжевые – 10 шт. Конусы синие (seven) – 6 шт. Конусы желтые (seven) – 6 шт. Конусы оранжевые (seven) – 6 шт. Мяч футбольный – 10 шт. Ворота для мини-футбола – 2 шт.</p> <p><i>Стахановская 53а</i> Конус оранжевый – 5 шт. Конус оранжевый (seven) – 5 шт. Конус желтый (seven) – 5 шт. Конус синий (seven) – 5 шт. Фишки – 50 шт. Кольца – 12 шт. Лесенка координационная – 2 шт. Мяч футбольный – 10 шт. Ворота для мини-футбола – 2 шт.</p>
	ТСО	<p><i>Избирателей 11</i> - интерактивная доска -1шт; - проектор -1шт.; - музыкальный центр -1шт.; - ноутбук -1шт.</p> <p><i>Стахановская 53а</i> - интерактивная доска -1шт; - проектор -1шт.; - музыкальный центр -1шт.; - ноутбук -1шт.</p>

6. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

1. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений». – М.: ФиС, 2012. -145с.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г.. Футбол. Универсальная техника атаки. - М.: ФиС, 2011.-45 с.
3. Кузнецов А.А. Футбол моя любимая игра. – М.: ФиС, 2010.- 60 с.
4. Лясковский К. Техника ударов. - СПб.: ФиС, 2011.- 45 с.
5. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. - СПб.: ФиС, 2012. - 68 с.
6. Селуянов В., Шестаков М., Диас С., Ферейра М. Футбол. Проблемы

технической подготовки. - М.: ФиС, 2012. -115с.

7. Николаева Н.И. Школа мяча.- СПб., 2012г.

7. Учебный план

Учебный план

№	Вид деятельности	4-5 ЛЕТ	5-6 ЛЕТ	6-7 ЛЕТ
Теоретические знания				
1.	Техника безопасности при занятиях, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм..	1	1	1
2.	Оборудование и инвентарь	1	1	1
Итого:		2	2	2
Практические задания				
1.	общая и специальная физическая подготовка	36	36	36
2.	Техническая подготовка	24	22	20
3	Тактическая подготовка	8	10	12
Итого:		68	68	68
Выполнение контрольно-переводных нормативов		2	2	2
Итого:		72	72	72

Календарный учебный график

Содержание	Возрастные группы		
	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Подготовительная группа (6 – 7 лет)
Начало образовательного периода	01.10.2022	01.10.2022	01.10.2022
Окончание образовательного периода	30.06.2023	30.06.2023	30.06.2023
Продолжительность образовательного периода, всего, в том числе:	36 недель	36 недель	36 недель
1 полугодие	13 недель	13 недель	13 недель
2 полугодие	23 недель	23 недель	23 недель
Продолжительность НОД	не более 20 минут	не более 25 минут	не более 30 минут
Количество ОД по ДОП	2	2	2

<i>в неделю</i>			
<i>Объем недельной образовательной нагрузки (ООД) в том числе</i>	40 мин	50 мин	60 мин
<i>Итого в год по группе</i>	1440 мин	1800 мин	2160 мин

8. Особенности организации образовательной деятельности программы

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования или инструктор по физической культуре, квалификация которого должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 31 мая 2011 г. № 448н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 июля 2011 г., регистрационный № 21240).

Основные требования к кадровым (педагогическим) условиям реализации программы.

Педагог дополнительного образования или инструктор по физической культуре должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную, оздоровительную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; педагогику и психологию; возрастную физиологию, анатомию; санитарию и гигиену; методику обучения на спортивных снарядах и приспособлениях; методику обучения игровым видам спорта, плаванию; правила поведения на воде; правила безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий; основы коррекционно-оздоровительной работы и соответствующие методики (при работе с детьми, имеющими отклонения в развитии); современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы установления контакта с обучающимися, воспитанниками разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), педагогическими работниками; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего распорядка (трудового распорядка) образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

Построение образовательной деятельности. Основа программы – в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Образовательная деятельность составляется согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствует возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников. Материал распределяется согласно принципу возрастания

и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому воспитанию ребенка, образовательная деятельность составляет единую систему обучения. Структура проведения образовательной деятельности состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Деление на части относительно, образовательная деятельность составляет единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

9. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда способствует укреплению и сохранению здоровья.

Материалы и оборудование создают оптимально насыщенную (без чрезмерного обилия и без недостатка), мобильную среду и обеспечивают реализацию дополнительной общеразвивающей программы в совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности ребенка, с учетом его потенциальных возможностей, интересов и социальной ситуации развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

- формирование основ бережного отношения к своему здоровью;
- безопасность пространственных элементов и окружающего пространства;
- развитие индивидуальности ребенка, его интересов, склонностей (диагностирование, знание индивидуальных особенностей);
- развитие творческих способностей ребенка;
- формирование позиции активного участия и гармонии в окружающем пространстве;
- стимулирование, способствующее знакомству со средствами и способами познания, развития и коррекции психических процессов ребенка (ребенок должен постоянно находиться на грани перехода к следующему этапу развития, в зоне его ближайшего развития).

Развивающая предметно-пространственная среда выстраивается на следующих принципах:

- Насыщенность среды, предусматривает оснащенность средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем;
- Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;
- Полифункциональность предусматривает обеспечение всех составляющих воспитательно-образовательного процесса и возможность разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды;
- Вариативность среды предполагает наличие различных пространств, а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную деятельность детей;
- Доступность среды;
- Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Оценочные материалы

В соответствии с п.3.2.1 ФГОС ДО при оценке реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей».

Педагогическая оценка связана с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Следствием педагогической диагностики является наличие разработанных мероприятий для более результативного развития каждого диагностируемого ребенка.

**Контрольные нормативы по
общей и специальной физической подготовке**

№ п/п	Контрольные упражнения	4-5 лет	5-6 лет	6-7 ЛЕТ
<i>Общая физическая подготовка</i>				
1.	Бег 30м (с)	7,0	6,4	6,0
2.	Отжимание (кол-во)	10	12	15
3.	Бег 30м спиной вперед (с)	6,1	6,0	5,9
4.	Челночный бег 3*10 М (с)	11,4	10,8	10,2
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
1.	Бег 30м (с)	7,0	6,4	6,0
2.	Бег спиной вперед 30м (с)	7,9	7,7	7,5
3.	Бег по кругу (с)	18,8	18,8	18,8
4.	Ведение мяча спиной вперед 30м (с)	9,8	9,3	8,8
5.	Удар по воротам (балл)	5	5	5
6.	Обводка 5-ти стоек с последующим ударом по воротам (с)	7,2	7,0	6,8

Рабочая программа
Тематическое планирование

Название раздела, темы	Количество занятий
Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча	1
Ведение мяча передней частью стопы и развороты.	1
Ведение мяча с изменением направления	1
Закрепление ведение мяча передней частью стопы	1
Ведение мяча с передачей партнеру	1
Закрепление техники передачи мяча в парах	1
Передачи мяча со сменой мест	1
Техника удара по мячу в движении	1
Прием мяча и обводка стоек	1
Скоростные силовые упражнения, ОФП.	1
Стартовая скорость, ОФП	1
Техника приема мяча в парах	1
Обманные движения с мячом	1
Игровые упражнения с обводкой соперника	1
ОФП, закрепление ведения мяча	1
Остановка и ведение мяча стопой	1
Закрепление ведения мяча передней часть стопы.	1
Передачи мяча в два касания, прием передача.	1
Передача мяча в скамейку, удар внутренней стороной стопы	1
Отбор мяча с выпадом	1
Отыгрыш мяча и удар по воротам.	1
Передачи мяча в движении.	1
ОФП, стартовая скорость, бег через фишки.	1
Обводка стоек с мячом в змейке	1

Удары по мячу с места	1
Техника передач мяча партнеру низом	1
Передачи, упражнение Ромашка.	1
ОФП, Бег через фишки и прыжки.	1
Передачи в парах, игровая часть.	1
Удары по воротам, игровая часть.	1
Жонглирование мяча, дриблинг, работа с мячом.	1
Техника работы с мячом, игровая тренировка.	1
Передачи, удары по воротам, игровая часть.	1
Обводка стоек, игровая часть.	1
Пробежка, технико-тактические навыки, игра 1 в 1.	1
Жонглирование мяча, индивидуальное мастерство.	1
Жонглирование мяча, удары по воротам, игровая часть	1
Обводка стоек, передачи.	1
Разминка, растяжка, эстафеты, дистанционная скорость, квадрат	1
Бег через фишки, жонглирование, держание мяча руками, игра	1
Разминка, растяжка, приёмы мяча, игра головой, игра.	1
Стартовая скорость, взрывная скорость, развитие мышечной активности, игра	1
Жонглирование, передачи, длинные передачи,	1
Держание мяча ногами, эстафеты, гибкость и координация, игра	1
Разминка, растяжка, обводка стоек, удары по воротам.	1
Отработка стандартных положений.	1
Растяжка, дистанционная скорость, приёмы мяча, игра.	1
Стартовая скорость, баскетбол, держание мяча ногами, квадрат	1
Стартовая, дистанционная и взрывная скорость.	1
Разминка, растяжка, стартовая скорость, передачи, удары, игра.	1
Эстафеты, взрывная скорость.	1
Обводка стоек, развитие мышечной активности	1

Разминка, гибкость и координация, держание мячуруками и ногами.	1
Удары по воротам, стартовая скорость, взрывная скорость, игра.	1
Эстафеты, приёмы мяча, передачи и длинные передачи, игра.	1
Бег через фишки, баскетбол, держание мяча ногами, квадрат.	1
Жонглирование мяча, приёмы мяча, передачи, удары по воротам, игра.	1
Разминка, растяжка, стартовая, взрывная и дистанционная скорость, гандбол, игра.	1
Разминка, эстафеты, жонглирование мяча, приёмымяча, держание мяча ногами.	1
Длинная передача, игровая тренировка.	1
Разминка, растяжка, гибкость и координация, приёмымяча, развитие мышечной активности.	1
Передачи, длинные передачи, взрывная скорость, игра.	1
Эстафеты, приёмы мяча, передачи и длинные передачи, игра.	1
Бег через фишки, футбол, держание мяча ногами, квадрат.	1
Приёмы мяча, передачи, удары, игра.	1
Итоговое занятие. Соревнования	1
Турниры по футболу.	6
ИТОГО:	72

Теоретические занятия (для всех групп учащихся)

беседа, дискуссии, просмотр соревнований с последующим обсуждением, в виде разбора тактики проведенных игр или обсуждения и анализа тактики игры с предстоящими соперниками.

Тема 1. Техника безопасности при занятиях футболом.

Вводное занятие. Причины, вызывающие травматизм, потертости. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 2. История развития футбола в РФ и за рубежом.

Краткие исторические сведения о возникновении. Зарождение футбола в Европе, его основатели. Отличие футбола от футбола. Первые шаги футбола. Развитие футбола среди школьников. Соревнования по футболу.

Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях футболом.

Тема 4. Оборудование и инвентарь.

Футбольные мячи и их виды. Футбольные ворота. Фишки для обводки. Разноцветные накидки.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в футболе.

Понятие о спортивной технике. Передача мяча – верхняя, нижняя. Техника удара при верхней передаче. Прием снизу сильных ударов. Техника нападающего удара. Техника блокирующих действий. Игра в зонах.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях и разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые задачи командной игры. Передача шайбы — основное средство решения тактических задач. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами.

Тема 6. Правила соревнований по футболу.

Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия.

(для всех групп занимающихся)

занятия проходят в виде: выполнения учащимися тренировочных заданий, соревнований, инструкторская и судейская практика, подвижных игр, эстафет, спортивных игр.

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба

в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для воспитания ловкости. Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения). Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно пересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности. Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках, лезвий коньков. Выбивание шайбы у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коньках. Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, с уклонением от применения силовых приемов. Резкая смена направления бега на коньках.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3x10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для воспитания силы. Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивания из висы, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусках, гимнастической стенке). Упражнения с отягощением за счет собственного веса тела (приседания, отжимания и т.д.). Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание камней на дальность.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Упражнения для воспитания выносливости. Равномерный бег, в том числе на коньках. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег. Частота пульса 110-170 уд/мин. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха — 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха — 1-1,5 мин, число повторений — 3-5). Подвижные игры. Бег по песку, по воде. Передвижение на лыжах. Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25-30м на время и более длинные дистанции с невысокой скоростью. Игры в воде.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
2. Поднять руки вверх и "бросить" вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег "трусцой" на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, "уронить" руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. Руки в стороны. Выпад ногой в стороны — руки "уронить". Вернуться в исходное положение.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
8. Маховые движения ног в стороны.
9. Потряхивание ног попеременно.
10. Маховые движения ног вперед-назад.
11. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
12. Прыжки ноги врозь — вместе с хлопками в ладоши над головой.
13. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
14. Висы.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Включают в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка.

Техника удара по мячу. Удар внутренней стороной стопы – передача мяча на короткие и средние расстояния, взятие ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема – передача мяча и обстрел ворот соперника. Удар носком – обстрел ворот соперника, внезапно для вратаря. Удар внутренней частью подъема – применяется в игре. Удар внешней частью подъема – обстрел ворот, угловой, штрафной удары, выполнение скрытой передачи партнеру. Удар пяткой – скрытая передача мяча назад. Внутренней частью подъема. Резанный удар внешней частью подъема. Удары с полуката, с ката.

Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Серединой подъема.

Удары по мячу головой. Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы.

Ведение мяча. Удар внешней частью подъема.

Отбор мяча. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

После освоения основных элементов техники владения мячом следует ознакомить юных футболистов с выполнением некоторых финтов. Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.
2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.
3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.
4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.
5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.
6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:

1. Индивидуальные действия.

Игра в нападении: умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

Игра в защите: выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

2. Командные взаимодействия.

Игра в нападении: передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — откройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Игра в защите: умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов). Причем эту трансформацию невозможно предвидеть как при обучении, так и в игровой деятельности, поэтому считается, что двигательное действие должно быть вариативным, т. е. с изменяющейся внутренней структурой, чтобы, была возможность легко соединить (варьировать) много приемов для достижения результата. С другой стороны, технические приемы должны быть усвоены до высокой степени автоматизации, стереотипности при исполнении, что само по себе обуславливает эффект технического приема. Отсюда возникает противоречие между требованиями вариативности и стереотипности, которое для своего решения предопределяет поиск, разработку и обоснование разнообразных педагогических технологий.

Задача каждого тренера в игровом виде спорта научить спортсмена «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации. Как правило, начинающие футболисты стараются решить игровой эпизод, путем индивидуальных приемов, пренебрегая действиями партнеров, особенно при игре в нападении. Зачастую даже игроки,

овладевшие техническими навыками, абсолютно выпадают из командной игры, несвоевременно предлагаются под передачу, не правильно выбирают партнера для передачи, не занимают позицию на поле, продиктованную всеми канонами игры в футбол. Для решения таких задач необходимо применять специальные упражнения, направленные на развитие технико-тактических действий игроков.

Варианты упражнений - направленных на совершенствование командных взаимодействий и повышение технико-тактического мастерства юных спортсменов, применяемые в ходе учебно-тренировочного процесса.

«Квадрат» 4 x 2 –Самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование технико-тактических действий футболистов в условиях приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования технических элементов прием и передача мяча, перехват мяча, финты футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек, у ребят это задание носит название – «собачка». Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг другу используя не более двух касаний мяча, двое защитников «собачки», располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. Основные тактические ошибки при выполнении данного упражнения, это неправильно выбранный адресат для передачи, не оправданное количество касаний мяча, несвоевременное открывание для получения передачи, ограниченность передвижений по линии за которую отвечаешь, неправильное взаимодействие защитников при перехвате мяча и др. Тренер постоянно должен следить за действиями футболистов и указывать на успешные решения и ошибки футболистов, как тактические, так и технические. Для повышения мотивации занимающихся можно вводить разные системы «поощрений или наказаний», например при выполнении 10 непрерывных передач игроками, защитники обязаны «отмяться», сыграть в обороне еще раз. Во время тренировки одновременно могут заниматься ребята в трех квадратах. Я в своей работе практикую участие в заданиях во всех квадратах, для осуществления наиболее эффективного контроля за занимающимися. В ходе тренировочного процесса возможны варианты применения данного упражнения в зависимости от условий занятий и количества и уровня занимающихся, но для более высокой тренирующей эффективности необходимо комплектовать квадраты по уровню подготовленности спортсменов.

Упр. №2 **«Треугольник 3 x 1»** - практически напоминает упражнение №1, но в данном задании три игрока располагаются по сторонам треугольника и всего лишь один защитник старается перехватить мяч. Это упражнение эффективно только для технически-подготовленных футболистов, так как лишь одно касание мяча допускается при выполнении передачи мяча. Тренер должен обращать внимание игроков на применение ложных замахов, работу корпусом игроков для наиболее эффективного результата при выполнении этого упражнения. На практике можно применять различные варианты упр., например, более слабому игроку разрешить выполнять 2 касания мяча, в то время как остальным лишь 1. и т.д.

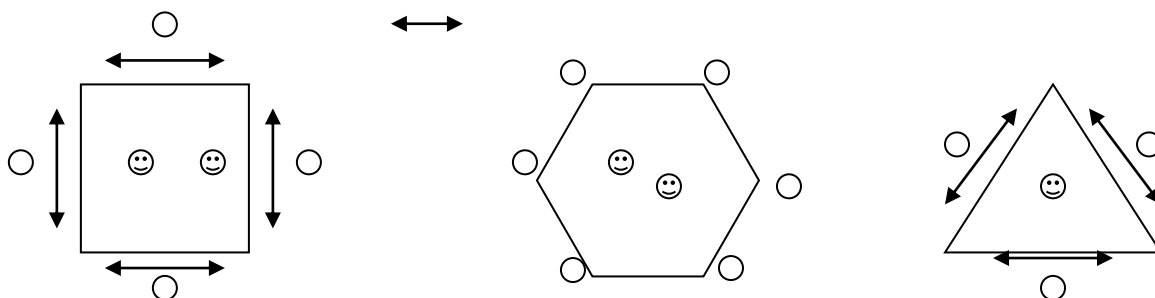
Упр. №3 **«Шестиугольник» 6x2** напоминает «квадрат», игроков 6 и защитников 2, но передачи выполняются двумя мячами. Игроки практически не перемещаются. Правила те же, что и в упр. №1 добавляется лишь новое, игрок не имеет права принимать одновременно два мяча. Упражнение также выполняется с более подготовленными

Схема упр. №1 , №3, №2

○ -игрок

☺-защитник «собачка»

-направление движений игрока



Упр. № 4 «Улепление мяча» - взаимно Квaдрaт 4x2 ловиях пр Шестиугольник 6x2 е на совершенствование Ді Треугольник 3x1 количество игроков, стремятся, как можно дольше контролировать мяч, выполняя передачи своим партнерам. В зависимости от количества и уровня футболистов устанавливаются размеры игровой зоны и количество касаний мяча. Это упражнение более эффективно для развития технико-тактических действий по сравнению с рассмотренными ранее, так как игроки перемещаются по площадке во всех направлениях, а не по линиям, и могут маневрируя, переводить игру с одного фланга на другой, перекрывать или уводить соперников, участвовать в отборе мяча, то есть фактически играть в футбол без ударов по воротам. В школьном зале наиболее эффективно проводить упражнения в командах 3x3, одновременно на двух половинах зала. Тренер выступает в роли судьи, который следит за нарушениями правил и указывает на тактические находки или ошибки игроков. Данное упражнение тренера применяют и во время разминки перед официальным матчем.

Упр. № 5 «Удержание мяча с нейтральным игроком» - тоже, что и упражнение № 4, но помимо двух равных команд в упражнении участвует нейтральный игрок, роль которого выполняет либо тренер, либо наиболее подготовленный спортсмен. Задача нейтрального «играть» за ту команду, которая в данный момент контролирует мяч. Это упражнение развивает способность разыгрывать лишнего игрока, создавая численный перевес. Задача тренера добиться от подопечных наиболее эффективных тактических взаимодействий и в момент контроля и в момент отбора мяча, так как эти два упражнения практически максимально приближены к игровым действиям.

Упр. № 6 «Защита против нападения» - в данном упражнении участвуют две равные по составам команды- «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по одним воротам. Основное отличие этого задания от предыдущих – возможность совершенствования завершающей стадии атаки, т.е. нанесение ударов по воротам. По истечении условленного отрезка времени команды меняются ролями, «защитники» становятся «нападающими». Победитель определяется по наибольшему количеству забитых мячей. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся можно ограничивать количество допустимых касаний мяча, вирировать продолжительность таймов и их количество. При выполнении упражнения задача тренера добиваться от игроков нападения качества выполнения передач, особенно «последнего паса», после которого непосредственно наносится удар по воротам, быстрого проведения атак, молниеносного принятия решений для выбора позиции, как при атаке, так и при обороне, правильной оценки игроков защитниками.

Упр. №7 «Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний» - применяется практически в каждом тренировочном занятии. Ограничение количества допустимых касаний мяча с одной стороны усложняет действия юных футболистов и приводит к увеличению числа технических ошибок (особенно у начинающих спортсменов), так как в зависимости от игровой ситуации, необходимо используя

минимум касаний контролировать мяч и проводить атаки или выходить из обороны, вести позиционное нападение, провести быструю контр атаку. А с другой стороны, это приводит к повышению качества командной игры, увеличению «командной скорости», улучшается контроль мяча, матч становится комбинационным. За частую юные спортсмены сами не замечают, как, попав в сложные рамки, действуют гораздо слаженнее и грамотней, нежели когда имеют свободу действий, сваливаются на индивидуальную игру. Для спортсменов третьего года обучения допустима игра в 2–3 касания, для менее подготовленных – 4 касания. В конце двухсторонней игры ограничения допустимых касаний снимаются, и ребята проводят обычную игру.

Тема 4. Участие в соревнованиях.

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

Тема 5. Инструкторская и судейская практика.

Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в футбол. Проведение соревнований по футболу. Выполнение обязанностей главного судьи.

Подготовка вратаря

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево — основная стойка); передвижению приставными шагами; ловле мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях; передвижению в воротах в основной стойке; отбиванию высоко летящего мяча руками или грудью.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; а также развитию игрового мышления в подвижных играх.

В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед-назад, влево-вправо типа "маятника", в стойке, движения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком, приставными и скрестными шагами; перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону; полет-кувырок, акробатика в парах; жонглирование теннисными мячами.

Идейно-воспитательная работа

Идейно-воспитательная работа с юными футболистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями футболиста, с учебными заведениями, шефами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании футболиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы и театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного футболиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных футболистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки футболистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных футболистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

- развитие оперативно (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личных качеств.

В процессе подготовки футболиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность к футболу). Так как моральный облик зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива.

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность футболистов – необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств.

Необходимым условием формирования волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений. Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует так же практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание.

Выдержка и самообладание – чрезвычайно важные качества футболиста, выражающиеся в определении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и, особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы футболисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять футболистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность и дисциплинированность.

Инициативность у футболистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где спортсмену предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение футболистами игровой дисциплины в ходе соревнований – одно из важных условий полноценной

реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому футболисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым спортсменом игровой дисциплины.

Развитие процессов восприятия.

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество футболиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение мяча, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства футболиста. Не менее важное значение в игровой деятельности футболиста играет и глубинное зрение, выражающееся в способности спортсмена точно оценивать расстояние между движущимися объектами – мячом, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического зрения и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровых упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов.

Развитие внимания.

Эффективность игровой деятельности футболистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях футболист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умению противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

Развитие оперативно-тактического мышления.

Тактическое мышление – это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов футболиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а так же в учебно-тренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают футболисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации сценических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у футболистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

Психологическая подготовка к конкретному матчу.

Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

1. осознание игроками значимости предстоящего матча;
2. изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
3. изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом своих возможностей в настоящий момент;
4. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
5. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до футболистов, игрокам и звеньям формируются конкретные задания. Вместе в этом формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально футболистам можно использовать следующие методические приемы:

- Сознательная подача спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- Направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей футболистов и их эмоционального состояния;
- Использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния футболиста;
- Проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино, видеозаписи, музыка и др.);
- Использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Построение психологической подготовки.

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных футболистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла, следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. В подготовительном процессе наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
 - воспитание личностных качеств футболистов, развитие их спортивного интеллекта;
 - развитие волевых качеств;
 - формирование спортивного коллектива;
 - развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
 - развитие оперативного мышления;
2. В соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;
3. В переходном периоде ведущую роль занимают средства и

методы нервно-психологического восстановления

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576023

Владелец Кондовина Наталья Викторовна

Действителен с 19.04.2022 по 19.04.2023