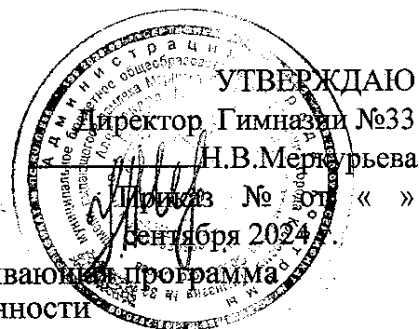


Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города
Костромы «Гимназия № 33 имени выдающегося земляка
Маршала Советского Союза, дважды Героя Советского Союза
Александра Михайловича Василевского»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Специальная подготовка юного футболиста»

Возраст обучающихся 7-17 лет
Срок реализации 1 год

Составитель: Махалов Евгений
Сергеевич, педагог дополнительного
образования

г. Кострома, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Специальная подготовка юного футболиста» реализуется на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Костромы "Детско-юношеский центр «Ровесник»" с сентября 2020 года и относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (в ред.);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 41 от 04.07.2014 года «Об утверждении СанПиН 2.4.43172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
3. Приказ Минпросвещения России №196 от 09.11.2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред.);
4. Приказ Минпросвещения России №467 от 03.09.2019 года «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред.);
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (из письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 года №06-1844);
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18 ноября 2015 года);
7. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Костромы «Детско-юношеский центр «Ровесник», утвержден постановлением администрации города Костромы № 830-РЗ\IV от 09.11.2018 года.
8. Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Костромы «Детско-юношеский центр «Ровесник».

Актуальность программы

Игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью футболистов, проявляющейся в различных формах перемещений (прыжки, бег, ускорения, рывки с изменением направления). Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов, которые постоянно растут.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет еще более скоростно-силовым.

Увеличится число игровых эпизодов, в которых игрок будет принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие

решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно этой фазе на половине поля соперника. Скоростная техника станет основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки в штрафной площадке соперника. Все это приведет к тому, что повысится значение физической и специально-физической подготовленности игроков, особенно таких физических качеств, как быстрота реагирования и принятия решений, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Закладывать и развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Общая физическая подготовка должна быть направлена на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма, что в конечном счете предполагает создание прочной базы для будущей трудовой деятельности и дальнейшего спортивного совершенствования. Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специфичных для футболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

Педагогическая целесообразность данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств для конкретного вида спорта.

Занятия по общей физической и специальной подготовкам помогают восполнить дефицит двигательной активности, которая так необходима современным детям.

Цель программы:

— Гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения, укрепление здоровья.

Задачи:

- Формирование у детей и подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни.
- Всестороннее развитие организма ребёнка, устранение недостатков в физическом развитии.
- Развитие и совершенствование СПОРТИВНО-СИЛОВЫХ и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов.
- Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для футбола
- Воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма.

Возраст обучающихся:

7-17 лет (школьники 1 — 11-х классов).

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья воспитанников, улучшение физической формы
- заинтересованность детей занятиями спортом
- сохранность контингента (группы)
 - образование единого коллектива (команды), способного противостоять в игре любому сопернику.

Форма организации Детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятия: практическая, комбинированная, соревновательная

Методы обучения на занятиях:

1. Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
2. Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
3. Практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений (метод упражнений, соревновательный, круговая тренировка).
4. Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся

Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса:

В течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль.

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

При поступлении ребенка в спортивное объединение проводится так называемый «входной контроль», с целью определения уровня физического развития и специальных способностей ребенка. По результатам входного контроля принимается решение о зачислении ребенка в секцию на определенный год обучения.

На каждом занятии педагогом осуществляется текущий контроль, который позволяет выявлять и исправлять допущенные воспитанниками ошибки при освоении программы подготовки.

Огромную роль в диагностике результативности учебно-тренировочного процесса играет аттестация обучающихся.

Аттестация обучающихся рассматривается в настоящее время как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности. Важность процесса аттестации определяется необходимостью для педагога проверки достижения обучающимися определенных результатов. Аттестация позволяет выстроить индивидуальную педагогическую траекторию для каждого воспитанника, то есть осуществить индивидуальный подход. Регулярная проверка результатов обучения помогает педагогу понять, на каком этапе сейчас находится каждый воспитанник объединения. Процесс аттестации дает возможность оценить степень сложности программного материала. Ведь обучение только тогда является таковым, когда изучаемый материал дается с небольшим трудом, и ребенок прикладывает для его освоения достаточные усилия. Правильно организованный и умело осуществляемый контроль помогает лучшему усвоению предмета и воспитывает сознательное отношение к учебной деятельности.

В середине учебного года (декабрь месяц) проводится промежуточная аттестация обучающихся. На ней проверяется, как усвоили воспитанники пройденный за полгода материал. В конце учебного года (май месяц) проводится промежуточная аттестация, когда проверяется уровень освоения программы за определенный год обучения, или итоговая аттестация, если этот год является последним годом обучения и проверяется знание всей программы в целом. Таким образом, в объединениях юных футболистов обеспечено постоянное, непрерывное наблюдение за результативностью обучения, так называемый «мониторинг». Сопоставляя начальный уровень ребенка (результаты входного контроля или предварительной аттестации) и конечный (результаты промежуточной или итоговой аттестации) можно судить о достигнутых результатах.

Программой «Специальная подготовка юного футболиста» предусмотрена следующая форма проведения аттестации:

- контрольный прием нормативов

Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей контрольных нормативов (см. Положение о проведении аттестации юных футболистов, обучающихся в объединении «Футбол» МБУ ДО г. Костромы ДОЦ «Ровесник»), анализ которых позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Медицинский осмотр проводится не реже двух раз в год: в начале учебного года и в марте месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма юных футболистов к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончании. С этой целью воспитанников секции обучают элементарным приемам самоконтроля.

Ожидаемые результаты:

Предметными результатами содержания программы «Специальная подготовка юного футболиста» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП и СФП, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Метапредметными результатами будут являться следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Личностные результаты:

- развитие индивидуальных способностей и качеств, таких как сила, ловкость, скорость, быстрота мышления, гибкость, координация, др.

Учебно-тематический план

		Всего	Тео	П актика	
1	Общая физическая подготовка	70			Контрольные нормативы
1.1	Строевые упражнения		1	5	
1.2	Общеразвивающие упражнения без предметов		1	18	
1.3	Упражнения с предметами		1		
1.4	Акробатические упражнения		1	4	
1.5	Гимнастические упражнения			7	
1.6	Легкоатлетические упражнения		1	20	
2	Специальная физическая подготовка	34			Контрольные нормативы
2.1	Особенности специальной физической подготовки юных тболистов		1		
2.1	Упражнения для развития силы			7	
2.2	Упражнения для развития быстроты			7	
2.3	Упражнения для развития ловкости			5	

2.4	Упражнения для развития специальной выносливости		0,5	6
2.5	Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.		1	5
3	Подготовка и прием контрольных матчей (аттестация)	4		2+2
	ИТОГО	108	10	98
п/п	Разделы подготовки			Время
1	ОФП			72
2	СФП			36
	Всего часов			108

Содержание программы

Изучение теоретического материала программы рекомендуется проводить в форме 5 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. Общая физическая подготовка 1) Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении. 2) Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля футбольных мячей парами и группами 4) Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; перевороты (в стороны и вперед).

5) Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6) Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места.

7) Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: скамейка, перекладина.

Специальная физическая подготовка.

1 Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

2) Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

3) Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры:

«Живая цель», «Салки мячом» и др.

4) Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

5) Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Возрастные особенности при развитии физических качеств

Возрастные этапы не всегда можно классифицировать по годам. Это зависит от многих причин, в том числе от акселерации. Учет процесса акселерации важен при отборе, перспективном планировании и прогнозировании рекордных достижений.

Формирование двигательных качеств происходит неравномерно и равноприросту их в различные возрастные периоды и зависит от развития ряда систем организма (наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке обучающихся приведены в таблице).

В процессе тренировок развивается и совершенствуется те физиологические системы, которые имеют наибольшее значение для конкретной мышечной работы (деятельности):

так тренировочная направленность на развитие силы приводит к изменению химического состава и к утолщению мышечного волокна; ■ упражнения на развитие быстроты повышает лабильность мышц и снижает время подачи информации от центров к ней; ■ работа на выносливость развивает в основном органы кровообращения и дыхания.

Нужно отметить, что в процессе систематических занятий физическими упражнениями развиваются все двигательные качества. Взаимосвязь силы, быстроты, выносливости определяются общностью некоторых физиологических механизмов их развития. Поэтому в процессе совершенствования одного из качеств в какой-то мере

развиваются и другие. Это явление носит название положительного переноса двигательных качеств.

Наиболее благоприятное влияние на все двигательные качества оказывают упражнения, развивающие общую выносливость.

Быстрота — наибольший прирост под влиянием тренировки происходит в возрасте 9-12 лет.

- Двигательная реакция с возрастом изменяется неравномерно. Так, до 9-11 лет время двигательной реакции уменьшается быстро, в последующие годы, особенно после 12-14 лет — медленно.

- Скорость одиночных движений увеличивается и приближается к данным взрослых к 13-14 годам, в 16-17 — уменьшается. Наибольшая эффективность развития скорости одиночных движений устанавливается в 9-13 лет.

- Важным компонентом быстроты является (повышенная лабильность нервных процессов) частота движений. Наибольший прирост в 12-13 лет.

Обратите внимание: При воспитании быстроты у юных ребят, во время скоростных движений затруднены сенсорные коррекции, что ведет к ошибкам по ходу выполнения движения. Поэтому, сохранение необходимой координации движений при скоростной работе может, достигнуто только при отсутствии утомления. Естественно, что такое состояние имеет место именно в начале основной части занятий.

Упражнения на быстроту должны удовлетворять, по меньшей мере, трем требованиям:

- Техника упражнений должна обеспечивать выполнение упражнений на предельных скоростях;

- Упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время упражнения (движения) основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

- Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Ловкость — наибольший рост этой способности отмечается от 7 до 10 лет. 10-12 лет — стабилизируется пространственная точность движения.

Обратите внимание: основа ловкости, ее развития — систематические тренировки. Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению, поэтому их целесообразно проводить в начале тренировочных занятий, а также после интервалов отдыха.

Сила — наиболее интенсивный прирост силы происходит в период от 13-14 до 16-17 лет. С 8 до 10 лет равномерно повышается абсолютная сила мышц, к 11 годам темпы увеличиваются. В последующем к 18-20 годам — замедляется. Наиболее высокий темп развития относительной силы мышц происходит от 6-7 лет до 9-11, а для некоторых мышц, особенно мышц плеча и рук, разгибателей туловища, подошвенные сгибатели до 13-14 лет.

Выносливость — с возрастом выносливость, как при статических усилиях, так и при динамической работе заметно повышается.

Наибольшая выносливость мышц разгибателей туловища в возрасте 8-10 лет, а в 13-14 лет она несколько снижается. Наибольшая выносливость икроножных мышц отмечена в 11-14 лет.

Обратите внимание: известно, что выносливость организма развивается только с момента, когда игрок почувствует себя утомленным. Особое внимание развитию выносливости следует уделять в первой половине подготовительного периода. Во второй половине учебного занятия наиболее полно разворачиваются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других вегетативных систем организма, поэтому чаще всего на эту часть занятия планируют упражнения на выносливость.

Гибкость с 7 до 14 лет заметно повышается у мальчиков, с 7 до 12 лет — у девочек.

В более старшем возрасте прирост гибкости снижается.

Высокие показатели гибкости отмечаются у мальчиков в 15 лет, а у девочек в 14 лет.

В суставах плечевого пояса подвижность при сгибаниях и разгибаниях увеличивается до 12-13 лет.

В тазобедренном суставе наибольшая подвижность в возрасте от 7 до 10 лет. В последующем прирост гибкости замедляется, а к 13-14 годам приближается к показателям взрослых.

Обратите внимание: если прекратить упражнения на «гибкость», то она постепенно вернется примерно к исходной величине.

Наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке футболистов

Возраст	7-8	9-10	10П	1112	1213	1314	1415	1516	1617	18 и ст.
Ловкость	и	и	в	ц						
Координация	п	п	п	ц	ц	ц	п			
Равновесие	и	и	и	и						
Гибкость	и	в	и	ц						
Быстрота	ц	ц	в	и	и	и			Ст	Ст
Нарастание скорости движений			в	и						
Сила				и	и		и	ц	ц	ц
Развитие скоростно-силовых качеств	нр	н р ц	и	в	в	ц	ц			ст
Выносливость общая		нр	и	и	и	и	и	и		

Выносливость скоростная			В	И	И	И	И		Ц	Ст
Выносливость скоростно-силовая									Ц	Ст
Работоспособность					И	И	П		Ц	
Реакция на движущийся объект		И	И	И						
Интенсивно формируются системы организма			О	О	О			О		
Половое созревание					ОС	ОС				
Не способны к продолжительной работе	О	О								
Максимальные темпы прироста						О				
Школа футбола				О	О	О				
Легко овладевают простыми движениями	О	О	О							
Начальное обучение технике			О							
Лучший возраст обучаемости					О					
Обучен. навыкам «ведущей» стороны	О	О	О	О	О					
Обучен. навыкам «неведущей» стороны					О	О	О	О		
Выбор игрового амплуа							О			
Выполнение технических приемов в усложненных условиях						О	О	О	О	О

Нр — несущественный рост.

НрЦ — несущественный рост при отсутствии целенаправленной работы.

И — интенсивное развитие.

В — наиболее высокие темпы развития.

Ц — целенаправленное развитие.

П — развивается плохо.

С — снижение показателя.

О — основной период.

Ст. — стабилизация показателей.

Методическое обеспечение программы.

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах физической и специально-физической подготовки. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка юного футболиста обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного футболиста.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Формы и методы организации учебного процесса:

Игровой метод

Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок, сохранения интереса в процессе занятия. Для этого используются различные подвижные игры, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах (ручной мяч, игра в футбол по упрощенным правилам и т.д.). Игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

Соревновательный метод

При таком методе, упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявления резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно соревновательный метод эффективен при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств.

Соревновательные методы используются также в обучении спортивной технике, ее элементам, точности движений и т.д. (различные эстафеты с мячом, игра в футбол между группами). Соревновательные методы имеют большой интерес у занимающихся, но применять их нужно осторожно, нормируя нагрузку.

Повторный метод

Учебно-тренировочный процесс немыслим без повторного метода. Основная цель повторного метода — выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Только при многократном повторении какого-либо технического элемента футболист сможет овладеть им.

Важную роль в тренерской работе играет использование методов воспитания, обучения и тренировки.

Методы воспитания

Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них — метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающаяся нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

Методы обучения

Здесь мы используем слово (объяснения, указания, напоминания, разбор и др.), наглядность (наблюдения, показ, схемы, учебные видеофильмы и др.), свою непосредственную помощь ученику (в выполнении отдельных движений и действий и др.).

Для превращения двигательного представления в действие есть лишь одно средство — практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчлененного упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

Методы тренировки

В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. Контроль за состоянием и подготовленностью юного футболиста осуществляется с помощью контрольного метода. Также ни одно тренировочное занятие не может обойтись без одновременного (одновременное выполнение одного упражнения всей группой) и поточного (поочередное выполнение упражнения группой занимающихся) метода.

Материальная база и оборудование:

1. Футбольные мячи.
2. Футбольные ворота.
3. Футбольные сетки.
4. Свисток.
5. Стойки.
6. Секундомер
7. Манишки
8. Конуса
9. Координационные дорожки
10. Барьеры разной высоты, скакалки, набивные мячи и другое оборудование.

Используемая литература:

1. Аркин, Е.Л. Особенности школьного возраста / Е. А. Аркин. - Ростов-на-Дону, 2001. - 310 с.
2. Бойченко, БО. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов / Б. Ф. Бойченко. - Краснодар, 2009. - 122 с.
3. Вихров, К.Л. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. - Киев, 2000. 44 с.
4. Вихров, К.Л. Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Л. Вихров, В. Г. Догадайло. - М.: ФИС, 2000. - 66 с.
5. Дьячков, В.И. Физическая подготовка спортсмена / В. И. Дьячков. - М.: ФИС, 1967. 120 с.
6. Новокшенов, И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации / И. Н. Новокшенов. - Волгоград: ВГАФК, 2003. - 137 с.

7. Петровский, ВВ. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке / В. В. Петровский. - М., 1995. - 215 с.
8. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов - Киев, - М., 2005. - 320 с.
9. Подготовка футболистов / В.И. Козловский. - М.: ФИС, 1978. - с. 96.
10. Фомин, Н.А., Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П, Филин.
- М.: Здоровье, 2002. - 156 с.
11. Шамардин, А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А. И.