

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ТОМСКОГО
РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ»
ТОМСКОГО РАЙОНА**

Согласовано
на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «СШ «СТАРТ»
Томского района
Протокол № 1 от 29.08.2024

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «СШ «СТАРТ»
Томского района

Семидоцкая О.В.
Приказ № 43 от 02.09.2024

Переутверждена:
Приказ № 15 от 19.03.2025 года
Директор Семидоцкая О. В.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности по виду спорта
«ФУТБОЛ»
Базовый уровень**

**Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации – 1 год**

Составитель:
тренер-преподаватель Илюшин В.В.

Томский район 2024г.

Содержание:

Титульный лист.	1
1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной дополнительной общеразвивающей программы.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Содержание программы ·	10
Учебный план	11
1.4. Планируемые результаты освоения программы	25
2. Комплекс организационно-педагогических условий 2.1. Нормативно-правовое обеспечение ·	26
2.2. Методическое обеспечение	29
2.3. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы:	32
2.4. Материально-техническое обеспечение	35
2.5. Кадровое обеспечение	36
2.6. Перечень информационного обеспечения	36
3. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма	38
Приложения (Примеры упражнений для развития общих физических качеств, Примеры подвижных игр, Возрастные особенности занятий со школьниками).	40

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

МБОУ ДО «СШ СТАРТ» Томского района (далее Учреждение) является Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования, которое в соответствии с Уставом реализует дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» (далее - Программа) предназначена для организации обучения футболу детей в возрасте 7-17 лет .

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» - физкультурно-спортивная. Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. (Во исполнение пункта 3 мероприятий по реализации Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации до 2030 года и дальнейшую перспективу, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.12.2024 № 3610-р, в соответствии ст. 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно укрепить здоровье, увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.

К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни отведены:

- отсутствие вредных привычек
- правильное, сбалансированное питание,
- физическая активность,
- гигиенический уход,
- соблюдение режима дня,
- укрепление иммунитета,
- состояние окружающей среды;

-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

-профилактику асоциального поведения

Формирование трезвого образа жизни (ТОЖ) у подрастающего поколения — трезвенное воспитание — является самым эффективным видом первичной профилактики употребления психоактивных веществ (ПАВ), к которым относятся алкоголь (включая пиво), табак, другие табачные изделия и электронные сигареты. Именно с алкоголя и табака в 99% случаев начинается вовлечение в употребление других наркотиков. Трезвенное воспитание ставит перед нами более конкретные цели:

- формирование отрицательного отношения детей и молодёжи к употреблению самых распространённых ПАВ — алкоголя и табака;
- предотвращение вовлечения детей и молодёжи в употребление ПАВ путём обоснования преимуществ трезвого образа жизни;
- воспитание личной ответственности за своё поведение;
- снижение спроса на ПАВ в обществе.

Залогом успеха трезвенного воспитания является трезвый образ жизни учителей и родителей, которые всегда и во всём должны быть примером для подрастающего поколения. Трезвость — это фундамент здоровья

Преимущества трезвого образа жизни:

1. Организм защищен от разрушительных последствий приема алкоголя;
2. Трезвый образ жизни = сокращение преступности;
3. Предотвращение неловких ситуаций;
4. Свобода от зависимости;
5. Улучшение производительности мозга;
6. Повышение производительности труда во всех отраслях промышленности;
7. Экономия денежных средств;
8. Трезвые люди имеют больше свободного времени и неограниченные возможности для физического и духовного совершенствования;
9. Трезвость – залог здоровья наших детей.

-формирование общей культуры.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из

важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Футбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Футбол - вид спорта, который не требует особых затрат на проведение тренировочных занятий и экипировку занимающихся. Футбол, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепление чувства товарищества и коллективизма. Это очень зрелищный, динамичный вид спорта, который требует от спортсменов высокой концентрации внимания, хорошей силовой подготовки, отличной координации движений, быстрого переключения с одного игрового момента на другой.

Доступность в проведении тренировочных занятий позволяет привлечь к тренировкам «трудных» детей, именно такие обучающиеся, как правило, показывают наиболее высокие спортивные результаты. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше могут обеспечить занятия в спортивной школе. Таким образом, Программа является педагогически целесообразной.

Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только футбола, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

К тому же, футбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд.

Программа предназначена для современных школьников 7-17 лет, ведущих малоподвижный образ жизни (отрицательно сказывающийся на их здоровье). Именно школьный возраст — это самое благоприятное время для воспитания физических качеств и приобщения детей и подростков к здоровому образу жизни. Занятия физической культурой и спортом компенсируют недостаточную двигательную активность школьников 7-17 лет, предотвращают многие заболевания, активизируют умственную деятельность - помогают лучше учиться, повышают работоспособность, защищают детей (особенно подростков!) от развития вредных привычек

(алкоголизма, курения, наркомании). Подростковый возраст является критическим периодом - это время сильных психофизиологических изменений, этап активного экспериментирования в различных сферах жизни. Подростки оказываются неподготовленными ко многим ситуациям социального риска. Опытные тренеры МБОУ ДО «СШ СТАРТ» Томского района помогут школьникам противостоять негативу, прививая любовь к спорту продуманной и хорошо организованной тренировочной работой.

Кроме того, занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его индивидуальные способности, становится самостоятельным, успешно социализируется.

Настоящая программа предназначена для подготовки футболистов 7-17 лет в спортивно – оздоровительных группах, разделенных по возрастам согласно периодизации (таблица 1).

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность настоящей программы характеризуется общими принципами, характерными для программ стартового уровня сложности, с учетом физкультурно-спортивной направленности:

- формирование и развитие способностей детей через занятия физической культурой и футболом в объединении;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании;
- приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- организация свободного времени у детей;
- мотивация личности ребенка к занятиям физической культурой и футболом.

Новизна программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка. С другой стороны, программа взаимосвязана с дополнительной предпрофессиональной образовательной программой в области физической культуры и спорта по виду спорта футбол, реализуемой в детско-юношеской спортивной школе.

Футбол является спортивной игрой, пользующейся у детей и подростков большой популярностью. Он удовлетворяет потребности в укреплении здоровья подрастающего поколения, повышении уровня физической

подготовленности и обеспечивает на этой основе высокую работоспособность и творческую активность.

Широкое применение футбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в то же время использования его, как полезного и эмоционального вида отдыха при организации досуга молодежи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Это способствует воспитанию у обучающихся:

- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремленности;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Краткие возрастные особенности

Возраст 7 – 11,5 лет

- Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную.
- Освоение новых видов деятельности, при предъявлении ребенку новых социальных требований, возникновении новых ожиданий социума. («Ты уже школьник, ты должен..., можешь, имеешь право...»).
- Несформированность эмоционально-волевой сферы. Затруднена произвольная регуляция собственного поведения.
- Незрелость личностных структур (совесть, приличия, эстетические представления).
- Тревожность, страх оценки.
- Ориентация на общения со значимым взрослым (педагогом).
- Формирование навыков учебной рефлексии.
- Развитие когнитивных функций.
- Различия в развитии мальчиков и девочек (преобладание логической сферы у мальчиков, эмоционально-чувственной у девочек).
- Ориентация в поведении на оправдание ожидания и одобрения значимых взрослым.

Возраст 12 – 15 лет

- Ведущая потребность - общение со сверстниками.
- Развитие Я – концепции.
- Склонность к риску, острым ощущениям.

- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания.
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера.
- Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников.
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности.
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости).

Возраст 16 – 18 лет

- Кризис идентичности. Формирование нового Я–образа (я-взрослый), создание первичной жизненной концепции.
- Профессиональное самоопределение.
- Период формирования, опробования и усвоения системы ценностей и социальных установок.
- Период формирования социальных компетенций.

Срок реализации - 1 год (точнее – 43 недели), включая осенние и весенние каникулы.

Объём программы – 172 часа.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Количество учащихся в группе: 15-25 человек

Формы проведения занятий:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические групповые и практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в рамках организованных сборов в период каникул или перед соревнованиями.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов является соревнования. В настоящей программе предусмотрены соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры районные, городские, областные и всероссийские соревнования в различных возрастных группах.

Методы обучения:

- Словесные: объяснение, беседа, самоанализ, убеждение, поощрение;
- Наглядные: демонстрация упражнений и техники футбольных приёмов использование учебных наглядных пособий, показ иллюстраций, видеоматериалов, разнообразных схем, работа с дидактическим материалом, просмотр учебных игр или официальных соревнований;
- Практические: упражнения, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, соревнования, игры, непосредственная помощь тренера-преподавателя, обучение и совершенствование техники и тактики, анализ действий (своих и соперника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы – удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; физическое развитие и оздоровление учащихся посредством обучения игре в футбол.

Задачи Программы:

Обучающие (направленные на формирование предметных УУД):

- Обучение правилам гигиены, технике безопасности и поведения на занятиях;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники игры в футбол;
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие (направленные на формирование метапредметных УУД):

- гармоничное развитие двигательных качеств и способностей;
- компенсация дефицита двигательной деятельности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.
- Развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых условиях;

Воспитательные (направленные на формирование личностных УУД):

- развивать морально-волевые качества, целеустремленность, трудолюбие, отзывчивость, ответственность за свои поступки;
- сформировать у детей и подростков ценностное отношение к здоровому образу жизни, к трезвому образу жизни и потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- сформировать у детей интерес к футболу и спорту.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

В ходе реализации Программы у обучающихся формируются компетенции универсальных двигательных действий:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация),
- познавательные (обще учебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка),
- коммуникативные (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки детей является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к футболу. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

1.3. Содержание программы

В содержание спортивной тренировки входят: физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка. Эти направления тесно взаимосвязаны. Спортивной технике отводится большой объем времени.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, с частичным использованием информационно-телекоммуникационных сетей и электронных образовательных ресурсов, участие в текущей, промежуточной и итоговой аттестации, участие в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Режимы учебной работы

Таблица 2

Минимальный возраст для зачисления	Минимальная-максимальная наполняемость	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество занятий в неделю	Количество часов в год	Требования по общей и специальной физической подготовке на конец учебного года
7 – 16*	14 – 25 чел	2	2	72	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, участие в физкультурном или спортивном мероприятии

**Примечание:* Тренеру-преподавателю рекомендуется проводить комплектование групп с учетом возрастной периодизации, представленной в таблице 1.

Процентное соотношение объемов средств общей и специальной физической подготовки

Таблица 3

№ п/п	Вид подготовки	Общеразвивающая
		базовый уровень, %
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	45
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	15
3.	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	22
4.	Теоретическая подготовка	10
5.	Контрольные нормативы	3
6.	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	5
	ИТОГО	100 %

Учебный план на 43 недели учебных занятий

Таблица 4

Виды подготовки	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Общая физическая подготовка (ОФП)	33	2	31	Контроль регулярности посещения занятий, контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок, промежуточная и итоговая аттестация (прирост индивидуальных показателей по ОФП).

Специальная физическая подготовка (СФП)	10	<i>1</i>	9	Контроль регулярности посещения занятий, контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок.
Технико-тактическая подготовка (ТП)	15	<i>1</i>	<i>14</i>	Контроль регулярности посещения занятий, контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок.
Контрольные нормативы	3		3	Промежуточная и итоговая аттестация.
Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	3		3	Анализ участия в спортивных и физкультурных мероприятиях.
Теоретическая подготовка	8	8		Систематически проверяется педагогом при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий.
Самостоятельная работа*				
ИТОГО	72	12	60	

* Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение упражнений общей физической подготовки в домашних условиях.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

Методика контроля включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья ребенка; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполнения тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Самостоятельная работа

Для полноценного усвоения обучающимися материала настоящей дополнительной общеразвивающей программы по футболу, предусмотрено ведение самостоятельной работы.

На спортивно-оздоровительном этапе самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

Выделяют два вида самостоятельной работы:

- школьная (выполняется на тренировочных занятиях, под непосредственным руководством тренера-преподавателя и по его заданию);
- внешкольная (выполняется по заданию тренера-преподавателя, без его непосредственного участия, но с последующим контролем).

Формы и виды самостоятельной работы обучающихся:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Посещение соревнований.
3. Выполнение домашних заданий по ОФП.

Виды заданий для внешкольной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику вида спорта, индивидуальные особенности обучающихся.

Перед выполнением обучающимися внешкольной самостоятельной работы, тренер-преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа тренер-преподаватель предупреждает обучающихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Учебный материал

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом, практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики, морали, тактике и др.)

Тема 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья.

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Соблюдение правил ЗОЖ. Преимущество ведения здорового, трезвого образа жизни

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы.

Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Оргмероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортивным сооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15–20 лет) – основа и надежда будущей сборной команды страны на ЧМ.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки; закаливание, режим, питание

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое знание водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по

футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздух, вода) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи

Врачебный контроль при занятиях футболом. Сущность самоконтроля и его роль при занятиях физкультурой и спортом.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Понятие о травмах. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Техника безопасности при занятиях футболом.

Тема 5. Физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на юный организм. Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости ловкости). Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 6. Правила игры.

Простые правила игры. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Переход подачи. Контакты с мячом. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Толерантное отношение к сопернику.

Общая физическая подготовка

Теория. Понятие «Общая физическая подготовка». Функции физической подготовки.

Понятие об общей физической подготовке футболистов. Общая физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость.

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

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол

Таблица 6

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3-значительное влияние

2-среднее влияние

1-незначительное влияние

Общая физическая подготовка футболистов направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных игроков разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики игры.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры и т.д.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач тренировочного занятия можно включать в подготовительную часть, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начала обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники,

например, легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

Практика. Освоение навыков ОФП. Выполнение упражнений.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Основные приемы техники игры в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка футболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

Примеры упражнений для развития общих физических качеств приведены в приложении 1.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Понятие «Специальная физическая подготовка». Функции СФП.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам футбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике футбола.

Практика. Освоение навыков СФП. Выполнение упражнений.

Воспитание физических качеств:

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития выносливости.

Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

Технико-тактическая подготовка

Теория. Понятие «Технико-тактическая подготовка». Функции Технико-тактической подготовки.

Техника в футболе – это разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных

действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

На спортивно-оздоровительном этапе мальчики и девочки должны изучать технику игровых приемов.

Практика. Техническо-тактическая подготовка для обучающихся 7 - 10 лет

Техника передвижения. Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх - вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева).

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема.

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и противника.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действий (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Техническо-тактическая подготовка для обучающихся 11-14 лет

Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами. Прыжки: вверх – вправо и вверх – влево, толчком одной ноги с разбега. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Удары по мячу головой. Обучение основам ударов серединой лба без прыжка с места: в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад.

Опускание летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой.

Обманные движения. Обучение основным элементам обманных движений («уход» выпадом: при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую; «остановка» мяча после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом; «удар» по мячу - имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу).

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов: ударов по мячу, остановок мяча. Умение выполнять передачу в ноги партнеру, низом или верхом.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока.

Групповые действия. Противодействие получению мяча противником, «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Техническо-тактическая подготовка для обучающихся 15-17 лет

Техника игры вратаря. Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Техника передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами. Прыжки: вверх – вправо и вверх – влево, толчком одной ноги с разбега. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Удары по мячу головой. Обучение основам ударов серединой лба без прыжка с места: в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Опускание летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой.

Обманные движения. Обучение основным элементам обманных движений («уход» выпадом: при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую; «остановка» мяча после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом; «удар» по мячу-имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Применение различных видов обводки, изученных финтов.

Групповые действия. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча.

Тактика защиты. Индивидуальные и групповые действия. Противодействие получению мяча противником, «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным

способом. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Методические рекомендации по обучению технике игры в футбол.

При обучении упражнениям по технической подготовке следует придерживаться следующей последовательности:

1. Демонстрация (показ), рассказ.
2. Разучивание технического приема в целом, разучивание по частям.
3. Повторение технического приема в различных упражнениях, в сочетании с несколькими техническими приемами.
4. Выполнение технического приема в игровых упражнениях и в игре.

Показ должен выполняться четко, квалифицированно, на той амплитуде, какая необходима в игре. Рассказ и объяснение при показе должны быть краткими и понятными, чтобы занимающиеся могли сразу исправлять имеющиеся ошибки.

Разучивание следует начинать с выполнения технического элемента в целом, а затем исправлять, при необходимости, отдельные детали. Нельзя оставлять ошибки без замечаний.

При повторении технического приема следует учитывать психологические особенности детского и юношеского возраста. Упражнения необходимо разнообразить не только с точки зрения эмоциональности занятий, но и сохранения внимания. Сложность технического приема должна нарастать последовательно: на месте, в движении без сопротивления, в движении с пассивным сопротивлением, в движении с полным сопротивлением и затем в игровых упражнениях и в играх.

Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

В основе тренировок должен быть принцип: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в

тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема и особенно – на положении бьющей и опорной ног.

Другие виды спорта

Для гармоничного развития всего организма, повышения уровня функциональной выносливости в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры.

Легкая атлетика (Бег) – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Различные упражнения на гимнастической стенке. Индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Спортивные игры – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать их усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров, вырабатывает выносливость.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку на игру.

Примеры подвижных игр приведены в приложении 2.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

- овладение знаниями о режиме дня, здоровом питании, здоровом образе жизни;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание их организма;
- повышение уровня физической подготовленности;
- овладение элементарными приемами игры в футбол;

- приобретение начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям футболом, потребности самостоятельно заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- овладение навыками работать в группе;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение активности, целеустремленности, самостоятельности;
- привитие трудолюбия, ответственности;
- совершенствование основ коммуникации;
- подготовка одаренных детей к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

Способы определения результативности реализации Программы:

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в спортивных и физкультурных мероприятиях.

Уровень общей физической и специальной физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале (входной контроль в сентябре), середине (промежуточная аттестация в феврале) и конце учебного года (итоговая аттестация в мае-июне).

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовки, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

Формы подведения итогов.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются прирост индивидуальных показателей по общей физической подготовке, участие в спортивных и физкультурных мероприятиях согласно календарному плану МБОУ ДО «СШ СТАРТ» Томского района.

Основные критерии выполнения Программы на спортивно-оздоровительном этапе:

- успешная сдача итоговой аттестации (прирост индивидуальных показателей по общей физической подготовке);
- приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- участие в спортивных и физкультурных мероприятиях;
- освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы;
- соответствие результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Нормативно-правовое обеспечение

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования СШ «Старт» Томской области с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Минспорта России № 1312 от 21 декабря 2022 г., а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон в Российской Федерации «Об образовании по вопросам воспитания обучающихся».

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению

- традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития».
 - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
 - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
 - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
 - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
 - Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (Протокол от 30.11.2016 г. №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам).
 - Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26 сентября 2022 г. Регистрационный № 70226).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.01.2024 г. N 04-ПГ- МП-56957 «Об организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий».
 - Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от

25.12.2019 г. № Р-145 «Целевая модель (методология) наставничества».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- «Примерная программа воспитания» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 02.06.2020 N 2/20).

- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устав МБОУ ДО «СШ «Старт» Томской области.

2.2. Методическое обеспечение

Методы обучения:

- Словесные: беседа, объяснение, поощрение, самоанализ, убеждение.

- Наглядные: демонстрация видеоматериалов, демонстрация разнообразных схем.

- Практические: воспроизводящие, тренировочные упражнения.

Инновационные:

- Игровые методы и др.

Педагогические технологии

Здоровьесберегающая технология реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности.

В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Групповая технология как коллективная деятельность предполагает:

- взаимообогащение учащихся в группе;

- организацию совместных действий, активизирующих познавательные процессы;

- налаживание коммуникативных каналов;

- обратную связь (рефлексию), которая помогает выявить отношение участника к собственному действию и обеспечивает его коррекцию.

Начинать работу в парах, в мини-группах следует с установления доверия внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу. Группа получает определённое задание для решения конкретных задач. Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо

- формулировать своё мнение

- выяснить мнение партнёра

- принять существование разных точек зрения

- настаивать на своём при помощи аргументов,

- согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни.

После выполнения группового задания обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

Личностно-ориентированная технология

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.

2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).

3. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, неигнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.

4. Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.

5. Тактика общения – сотрудничество, где учащийся - полноправный партнер. Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одно временно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

Игровая технология

Характерные особенности:

- образовательная цель ставится в форме игровой задачи;
- учебная деятельность подчиняется правилам игры;
- в учебную деятельность вводится элемент соревнования;
- успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатор, и соучастник событий.

Технология КТД (коллективно-творческой деятельности) используется для организации традиционных мероприятий. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии - известный метод КТД И.П. Иванова.

Методическое оснащение

Методический материал:

- методическое пособие
- разработки занятий, программы модулей, календарный план воспитательной работы
- тематические подборки материалов,

Дидактические материалы:

- Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
- Тематическая литература.

2.3. Формы аттестации /контроля и оценочные материалы:

Средства контроля: наблюдение, тестирование, контрольные нормативы, соревнования разного уровня, участие в спортивных мероприятиях города, района и школы, товарищеские встречи.

Формы контроля: групповой, индивидуальный, комбинированный, самоконтроль, взаимоконтроль

Аттестация — установление уровня знаний, умений и навыков учащихся по отношению к объёму и содержанию учебных дисциплин, представленных и утверждённых в учебных планах и учебных программах.

Итоговая аттестация — оценка знаний (результат контрольных нормативов по ОФП) учащихся по данной программе по завершении каждого уровня (июнь).

Промежуточная аттестация — установление уровня достижения результатов освоения учебного плана, предусмотренных образовательной программой.

Педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов тестирования, участия учащихся в спортивно-массовых мероприятиях, активности учащихся на занятиях.

Мониторинг - для отслеживания результативности.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.

Текущая аттестация - оценка качества усвоения содержания какой-либо части темы, раздела. Текущая аттестация, осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно, без фиксации в журналах.

Подтверждением текущей аттестации является: (протоколы соревнований, выполнение двигательного действия из разделов подготовки, устный ответ по разделу теоретическая подготовка в рамках тренировочного занятия).

Промежуточная аттестация как правило, осуществляется раз в год, в середине учебного года. Чтоб увидеть результат освоенного материала и отправную точку, для анализа, при проведении итоговой аттестации. Проводится по графику, утвержденному приказом директора спортивной школы.

Итоговая аттестация проводится по графику проведения итоговой аттестации учащихся, утвержденному приказом директора спортивной школы.

Сроки итоговой аттестации доводятся до сведения учащихся, их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации.

СШ «СТАРТ» выдает лицам, прошедшим итоговую аттестацию, документ о соответствующем дополнительном образовании. Форма указанного документа — справка.

***Комплекс контрольных упражнений
(промежуточной, итоговой аттестации) включает в себя:***

Возрастная группа от 9 до 10 лет
Таблица 7

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	150	120	130	150

Возрастная группа от 11 до 12 лет

Таблица 8

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165

Возрастная группа от 13 до 15 лет

Таблица 9

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол во раз)	6	8	12	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180

Возрастная группа от 16 до 17 лет

Таблица 10

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол во раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185

- Челночный бег 3x10 м (с)

В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Прыжки в длину с места

Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Подтягивание на перекладине

Правильное положение тела на турнике – ноги перекрещены, колени согнуты под прямым углом. Поднимать тело необходимо силой мышц спины

и рук, не совершая рывков тазом или ногами. Технику хвата для подтягиваний, можно выбрать любую.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

2.4. Материально-техническое обеспечение

Спортивные результаты в футболе зависят от условий, в которых проходят тренировки. Материальная база (поля и спортивные залы, оборудование и инвентарь, методические пособия для тренеров), медицинское обеспечение - важные факторы, влияющие на эффективность тренировок.

Для обучения детей и подростков футболу Учреждение располагает:

- стандартным футбольным полем;
- спортивным игровым залом;
- стадионом с футбольным оборудованием (футбольные ворота, стойки для обводки, флаги для разметки футбольного поля, фишки переносные, флажки угловые);
- необходимым инвентарем: мячи футбольные, мячи волейбольные, скакалки, компрессор для накачивания мячей, гантели, планшет магнитный, манишки футбольные, игровая форма и др.

Учебно-методическое обеспечение:

- учебно-методическая литература;
- методические журналы по футболу;
- дидактический и раздаточный материал;
- макет футбольного поля;
- видеотека (наглядные пособия).

Обучение детей и подростков игре в футбол проходит на базах общеобразовательных школ, которые располагают игровыми залами, медицинским кабинетом, раздевалками, душевыми и туалетными комнатами.

2.5. Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель

2.6. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020, № 61573).
6. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов//Теория и методика футбола. Котенко Н.В.-М.: Олимпия, 2015
7. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов//Теория и методика футбола. Котенко Н.В.-М.: Олимпия, 2014
8. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов-Х.: Основа, 2011
9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2014.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.:Акт,- 2014
11. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ (Рекомендовано к изданию Техническим комитетом РФС) Москва, 2014
12. Настольная книга детского тренера. Кузнецов А.А. Футбол.-М.: Олимпия; Человек 2007.1 этап (8-10 лет)
13. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. Варюшин В.В., Лопарев Р.Ю., 2014
13. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А..-М.:Граница, 2012
14. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России. РФС М.: 1996
15. Тренировка юных футболистов: учебное пособие, Варюшин В.В.-М.:

Физическая культура, 2007

16. Футбол. Настольная книга детского тренера. Кузнецов А.А.-М.: Профиздат, 2011

17. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт,

2011. – 160 с. (авторы М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский).

18. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Губа В.П., Квашук П.В., Краснощеков В.В., Ежов П.Ф., Блинов В.А.-М.: Советский спорт, 2010

Интернет-ресурсы для педагога (дата обращения 20.06.2021)

1. <https://minsport.gov.ru/sport/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <https://olympic.ru/>- Олимпийский комитет России
3. <https://edu.gov.ru/> – Министерство просвещения Российской Федерации
4. <https://football70.nagradiion.ru/> - Томская областная Федерация футбола
5. <https://rfs.ru/> – Российский футбольный союз.
6. minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации
7. <http://www.teoriya.ru/ru> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»;
8. <https://www.fizkulturai sport.ru/> - Теория и методика физического воспитания и спорта.

Литература для обучающихся и родителей

1. Как научиться играть в футбол. М.: Харвест, 2013
2. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.
3. Теория и методика подготовки юных футболистов. Лапшин О.Б.- М.:Человек, 2012
- 4.Харви Г. Футбол для начинающих. М.:АСТ, 2013
5. Алабин В.Г.,Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов-Х.:Основа, 2011

Интернет-ресурсы для обучающихся и родителей (дата обращения 20.06.2021)

1. <http://футбол-удары.рф> – Индивидуальная подготовка юных футболистов;
2. <https://www.championat.com/football/>- Футбол России и мира.

3. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж.
- 1.2. Опасные факторы:
 - травмы при падении на скользком грунте;
 - выполнение упражнений без разминки;
 - травмы при грубой игре и невыполнении требований судьи.
- 1.3. При занятиях футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. После окончания занятий футболом принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий по футболу.

- 2.1. Занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по мини-футболу и футзалу.
- 2.2. Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность, футбольного поля и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность ворот, наличие посторонних предметов на поле.
- 2.3. Инструктирует обучающихся по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.
- 2.4. При занятии в спортивном зале проверяет полы, на полах после влажной уборки играть запрещается.
- 2.5. Проводить занятия по футболу разрешается на полях с ровным покрытием (без ям, канав, камней, луж), защищенных от проезжих магистралей, загазованности и запыления.
- 2.6. Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

3. Требования безопасности во время занятий по футболу.

- 3.1. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.
- 3.2. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке.

3.3. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами футбола.

3.4. Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.

3.5. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

3.6. Во время проведения игр обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований

3.7. При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостраховку.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему и сообщить директору Учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Примеры упражнений для развития общих физических качеств

1. Упражнения для развития ловкости и быстроты:

а) пробегание 5-10 метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;

б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);

в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера, когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;

г) две команды, по сигналу бегут к предметам (теннисные мячи и т.п.), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.;

д) две команды, перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.

е) метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

2. Упражнения для развития гибкости

а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;

б) повторные пружинистые наклоны в сторону;

в) упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат);

г) упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину);

д) упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3. Упражнения для развития координации

А. Акробатические:

а) 5-6 кувырков в группировке на определенное расстояние;

б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;

в) серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;

г) кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);

д) кувырки назад в группировке;

е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см).

Б. Подвижные игры на ограниченной площади опоры:

а) «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см). Занимающиеся садятся друг против друга. В руках у каждого футболиста мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;

б) «петушиный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

4. Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с набивными мячами.

1. Упражнения для развития выносливости.

Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

Строевые упражнения.

Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйтесь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитать!», «На первый- второй-рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота, Понятия: «строевая стойка», «Стойка ноги врозь», «Основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Перестроения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего от середины (вправо, влево) Размыкание в колоннах по направляющим.

Ходьба

(обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприсяде и присяде, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий и т.п.)

Бег

(обычный, по прямой и дугам; змейкой, на носках- с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; с подлезанием под палки; перепрыгиванием; прыжками; по кругу, в том числе взявшись за руки; с изменением направления; с выполнением заданий по сигналам; челночный; спиной вперед; приставным шагом и т.п.)

Прыжки:

на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; через предметы различной высоты; подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 градусов, 360 градусов; бег прыжками; из глубокого приседа вверх; прыжки боком с продвижением вперед.

Стретчинг.

Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения.

Упражнения на гимнастической стенке.

Лазание с помощью ног; без помощи ног. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте

(«флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку: прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с мячом (набивными, теннисными и др.).

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: переключать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами-ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Упражнения со скакалкой.

Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на бревне. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке.

Акробатические и гимнастические упражнения.

Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке. Стойка на носках на одной ноге; ходьба на гимнастической скамейке; повороты на 90 градусов; шаги с подскоками, приставные шаги, шаги галопом в сторону.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения).

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.).

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя.

Упражнения для мышц стопы.

1. Ходьба на носках, медленно поднимая колени.
2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать

носками).

4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.

5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.).

6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Упражнения для формирования осанки.

1. Встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.

2. То же с подниманием на носки.

3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за головой, на голове, вверх, на пояс и др. Стоя спиной у шведской стенки, руками, вытянутыми над головой, захватить перекладину (четыре пальца – сзади, ладонь смотрит вперед, большой палец обхватывает перекладину). По сигналу - шаг вперед (по меньшей мере на 70 см), встать на носки и прогнуться назад. При этом голова находится между двумя руками, живот втянут. Находиться в таком положении пару секунд. После этого сделать шаг назад. Упражнение проводится 4-6 раз подряд (руки не разжимаются).

4. И.П. и захватывание перекладины такое же, как и в предыдущем упражнении. Ноги вытянуты вперед до тех пор, пока ступни полностью остаются на полу, спина прижата к шведской стенке. Обучающийся висит на руках. Из этого положения по сигналу выгнуть тело вперед до принятия того же положения, которое было описано в предыдущем упражнении. После этого делается 5-6 наклонов вперед.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Примеры подвижных игр

Игра (Помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции):

Играющие выстраиваются в одну шеренгу. Тренер подает различные команды, которые необходимо выполнять, если перед ними будет сказано слово «группа». Те, кто ошибется- делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных.

Игра (Воспитывает быстроту реакции, ориентировку, быстроту передвижения):

Играющие встают в круг. Водящий вне круга начинает бежать вдоль круга. Водящий неожиданно касается какого-либо игрока, после этого разворачивается в обратном направлении и старается быстро достичь места осаленного игрока, а тот, в свою очередь, после касания его водящим, старается быстро обежать круг и занять свое место раньше водящего. Если водящий встал на место осаленного игрока, то водить должен этот игрок. Если водящий не успел, то он продолжает водить.

Игра (Воспитывает упорство, решительность, смелость, совершенствуются навыки единоборства, развивается сила, ловкость, быстрота реакции и ориентировки):

Обозначаются три квадрата. Один 10x10, два 5x5. Играющие встают в первый квадрат. По сигналу тренера начинают выталкивать друг друга из квадрата толчком плечами. Оказавшиеся за линией переходят в следующий квадрат, Через некоторое время борьба прекращается. Игра продолжается вновь по сигналу в тех квадратах, в которые вынуждены были перейти игроки. Побеждает тот, кто останется в первом квадрате по окончании времени игры.

Игра (Способствует развитию ловкости, сообразительности, ориентировки, смелости):

Две команды: «Рыбаки» и «Рыбки». «Рыбаки» берутся за руки, а «рыбки» свободно перемещаются по площадке. По сигналу, «рыбаки» за определенное время стараются поймать «рыбок», окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени, подсчитывается количество пойманных «рыбок». Затем команды меняются ролями.

Игра (Способствует совершенствованию навыков в скоростном беге, развивает быстроту и ловкость, воспитывает организованность и коллективизм):

Две команды. Посредине площадки проводят две линии параллельные друг другу на расстоянии 2-3 м одна от другой. В этой зоне произвольно разложены мячи. По сигналу, обе команды быстро бегут к мячам и стараются собрать как можно больше мячей. У кого больше - тот и выиграл.

Игра (Способствует совершенствованию навыков в беге, метаниях, развивает силу, быстроту, настойчивость и коллективизм):

Две команды, которые выстраиваются в колонны за линией «старта». Направляющим дают по мячу. По сигналу, первые бросают мяч как можно дальше в поле, и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое место, получает очко. После этого мяч отдают следующему игроку, а первый встает в конец своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Игра (Совершенствуются навыки бега в усложненных условиях: с постоянным изменением направления и скорости в сложных условиях ориентировки, что помогает воспитывать ловкость, быстроту, смелость, взаимовыручку):

Выбирают одного водящего, остальные располагаются по площадке. По сигналу, водящий старается догнать и коснуться рукой кого-либо, тогда этот игрок становится водящим. Убегающего от водящего игрока могут выручить его товарищи, если пересекут путь преследующему его водящего. Тогда водящий должен преследовать игрока, который пересек ему путь. Другой способ выручки - подать руку. Убегающий берется за руку, затем за другую. В этом положении салить нельзя.

Игра (Помогает совершенствовать быстроту ориентировки, реакции, сообразительность, ловкость, точность движений, развивать коллективизм):

Чертят большой круг или квадрат. Играют две команды «Охотники» и «Утки». «Охотники» за чертой круга с мячом, «Утки» в кругу. По сигналу, «Охотники», не заходя за черту, стараются попасть в «Уток». Если попали, то «утка» выходит из игры. И так до тех пор, пока всех не выбьют. Выигрывают те, кто затратит меньше времени, или выбьет больше в установленное время. Мяч можно ловить, отбивать головой.

Игра (Способствует совершенствованию навыков в беге и прыжках в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость):

В центре площадки проводят 2 параллельные линии на расстоянии 60-80 см друг от друга. Выбирают одного-двух водящих, которые располагаются в зоне между линиями. Все располагаются на одной стороне, и задача - перепрыгнуть на противоположную сторону, а задача водящих в зоне - не дать этого сделать, осаливая тех, кто будет перепрыгивать. Те, кого осалили, отходят в сторону. Выигрывает тот, кто остался последним. Если все перепрыгнут на одну сторону, то игра продолжается в обратном порядке.

Игра (Способствует совершенствованию ориентировки в беге с изменением направления и умения сохранять равновесие после внезапной остановки, воспитывает быстроту реакции, сообразительность):

В центре игровой площадки чертят круг, а на некотором отдалении от него несколько малых квадратов или кружков, но меньше, чем играющих. По сигналу, все играющие идут по кругу, взявшись за руки, а по второму сигналу все бегут и стараются занять малые круги. В каждый круг можно встать только одному игроку.

Игра (Позволяет совершенствовать навыки преодоления препятствий, развивает ловкость, чувство равновесия, координацию движений, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом):

Две команды. В середине площадки последовательно устанавливаются: перевернутая гимнастическая скамейка, конь и козел. По сигналу, необходимо преодолеть все препятствия и быстро вернуться обратно, осалив впереди стоящего игрока. Только после этого тот может начинать движение.

Игра (Способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции):

Все играющие располагаются по парам в соответствии с их возможностями. Пары встают друг против друга, одна нога согнута, руки прижаты. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставив его встать на обе ноги. За удачную попытку - очко.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Возрастные особенности занятий со школьниками

Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. Все педагоги, врачи работу с детьми по физическому воспитанию должны строить с учетом возрастных особенностей.

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

Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогают ему успешно решать задачи по обучению движениям и воспитанию

физических качеств у юных спортсменов. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, сенситивные периоды развития физических качеств, тренер может правильно построить процесс подготовки ребенка, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Остановимся кратко на возрастно-половых особенностях школьников.

Младший школьный возраст (1–4-й классы).

В младшем школьном возрасте у детей продолжается формирование структуры тканей, их рост. По сравнению с дошкольным периодом темп роста в длину несколько замедляется, но масса тела увеличивается. Ежегодно рост увеличивается примерно на 4 см, а масса тела — на 2 кг. Уже в этом возрасте нужен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками нет. В 7 лет масса тела у мальчиков больше массы тела девочек всего на 0,2 кг, в 10 лет — меньше на 0,4 кг. До 10–11 лет пропорции частей тела у них почти одинаковы, окружность грудной клетки у девочек на 1–2 см меньше, чем у мальчиков, а жизненная емкость легких меньше на 100–200 см³, значит, нагрузка в упражнениях на выносливость должна быть несколько ниже. У школьников младших классов быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям и прирост ее выше, чем у учащихся средних и старших классов. Но дети начальных классов еще не могут поддерживать усилие на высоком уровне, так как они не умеют точно дифференцировать степень мышечного напряжения. С 8 до 11 лет выносливость икроножных мышц увеличивается примерно на 77 %, разгибателей туловища — на 85%, разгибателей предплечья — на 41%. Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равновесия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном режиме. При развитии силы нужно иметь в виду, что сила мышц кисти у девочек меньше в 7–8 лет примерно на 5 кг, а в 10–11 лет — на 10 кг. Следовательно, по числу повторений силовые упражнения у девочек могут быть такие же, как и у мальчиков, но по напряжению значительно меньшими. Девочки, однако, не отстают от мальчиков в физической подготовке, если их двигательный режим достаточный. Мышцы у младших школьников бедны белком и жирами. Прирост абсолютной силы незначителен, а вот относительная сила мышц увеличивается быстро. Более всего возрастает сила икроножных мышц, разгибателей предплечья, сгибателей кисти. В связи с тем, что в мышцах детей сухожильная часть еще не окрепла, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств должны носить динамический характер. Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость. Установлено, что с 7 до 11–12 лет в развитии

координации движений происходят значительные изменения. В 8–11 лет подвижность нервно-мышечной системы достигает высокого развития, происходит улучшение способности к дифференцированию со стороны анализаторов. Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства: они точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства. Устойчивость тела у младших школьников при статических позах постепенно улучшается. Так, средняя амплитуда колебаний тела в сагиттальной плоскости уменьшается почти так же, как и у взрослых. Упущенные возможности в развитии ловкости у школьников этого возраста практически очень трудно, а иногда и невозможно, наверстать в последующих классах. В отличие от других физических качеств гибкость начинает ухудшаться в силу возрастных особенностей еще до начала обучения в школе. Это объясняется тем, что происходит окостенение хрящевых тканей и в связи с этим уменьшается подвижность в сочленениях. Поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в младшем школьном возрасте. Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 15–20% меньше, чем у девочек. Это требует увеличения объема и высокой интенсивности нагрузок для мальчиков.

Итак, можно сделать вывод: **младший школьный возраст — это наиболее благоприятное время для развития ловкости и гибкости.**

Средний школьный возраст (5-9 классы)

В 11–12 лет большой разницы в уровне физической подготовки мальчиков и девочек не наблюдается, различия между мальчиками и девочками в скоростно-силовой подготовленности наименьшие за период обучения в школе.

Начиная с 13 лет, мышечная масса заметно увеличивается. Начинает возрастать ее доля в общей массе тела, и к 15 годам она составляет уже примерно 33%. У подростков 12–14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц-разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. В мышцах увеличивается преимущественно сухожильная часть, мышечная часть тоже растет, но в меньшей мере. Это несколько снижает сократительную способность мышц, но увеличивает их выносливость. Сила растет за счет увеличения поперечника мышечных волокон. Количество мышечных веретен увеличивается, особенно в тех участках мышечного волокна, которые испытывают наибольшее растяжение. Это повышает быстроту сокращений мышцы. У девочек прирост массы тела и силы мышц вдвое меньше, чем у мальчиков. Можно сделать вывод, что морфофункциональные предпосылки вполне благоприятны для выполнения силовых упражнений и мальчиками, и девочками. Однако при дозировке нагрузок необходимо учитывать, что девочки вдвое отстают в приростах силы от мальчиков, что им значительно труднее выполнять упражнения, связанные с преодолением массы тела, в

висах и упорах. Различны и показатели выносливости (общей, скоростной, силовой) между мальчиками и девочками, у мальчиков они продолжают улучшаться. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках»), которая росла до 10–11 лет, резко снижается и почти не изменяется до 13–14 лет, снова резко увеличивается и с 15–16 лет столь же резко снижается до уровня 7-летних девочек. Такие колебания обусловлены ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома. У девочек статическая выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра, оцениваемая числом сгибаний туловища из положения лежа на спине, подниманием прямых ног до угла 90° растет до 11–12 лет, за тем эти показатели постепенно снижаются до уровня семилетних. Однако выносливость мышц спины у девочек равномерно возрастает вплоть до 17 лет. Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Подростки готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. К 13–15 годам почти завершается формирование двигательного анализатора. Повышается роль зрения в ориентировании в пространстве. Способность точности воспроизведения мышечных напряжений продолжает развиваться до 16 лет и достигает почти максимума. К 15 годам улучшается способность учащихся поддерживать постоянную скорость в сложно-координированных упражнениях. Для улучшения координации движений необходимо обращать внимание на быстрый переход от ненапряженного состояния мышц к напряженному и наоборот. Нужно научить в этом возрасте расслаблять мышцы. Половые различия в уровне развития скоростных способностей незначительны до 12–13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий. К 13–14 годам становится выше угловая скорость движений в суставах, в большей мере растет скорость движений кисти, предплечья, стопы и голени. К 14 годам достигает максимума частота в движениях, выполняемых без отягощения. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта положительно сказываются на скоростных способностях: развивается способность к быстрому реагированию, улучшается быстрота одиночного сокращения. *Если в младшем возрасте особое внимание обращалось развитию гибкости, то в среднем школьном возрасте ставится задача поддерживать ее на достигнутом уровне и совершенствовать специальными упражнениями, в противном случае гибкость будет регрессировать.* Девочки более склонны к

развитию гибкости, нежели мальчики, и их оценочные нормативы более высоки.

Старший школьный возраст (10–11-е классы).

Большое значение для рациональной подготовки в старших классах имеют учет и оценка физического и психического развития юношей и девушек. Необходимо учитывать как общие возрастные закономерности психического и физического становления старшеклассников, так и индивидуальные особенности каждого занимающегося. В 15–16 лет завершается половое созревание, происходит дальнейшее нарастание мышечной массы, увеличиваются мышечная сила, выносливость, заканчивается сращение тазовых костей, окостенение стопы, кисти, грудной клетки, совершенствуется координация движений. У юношей увеличиваются рост, окружность грудной клетки, удлиняются ноги. По показателям жизненной емкости легких, кистевой и становой динамометрии юноши значительно опережают девушек. У них интенсивно укрепляются связки, сухожилия, мышцы верхнего плечевого пояса и ног. Отмечается большой прирост массы мышц по отношению к массе тела. Хотя к 15 годам скелетные мышцы, суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня, развитие их у старшеклассников еще продолжается. Полное срастание костных эпифизарных дисков с телом позвонка продолжается до 23–24 лет. Поскольку не закончено окостенение позвоночника, следует избегать чрезмерных нагрузок на него, особенно при поднятии тяжестей. Совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нарастает минутный объем сердца, уменьшается частота сердечных сокращений в покое, стабилизируется кровяное давление, увеличивается жизненная емкость легких. Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает улучшаться с 15 до 18 лет, но в более медленных темпах, чем раньше. Частоту движений, а вместе с ней и скорость большинства движений, можно повысить с помощью специальных упражнений. В этом возрасте продолжается дальнейшее развитие способности к произвольному расслаблению мышц, улучшается дифференцировка пространственно-временных параметров, совершенствуется «мышечное чувство». Показатели физической работоспособности снижаются. У девушек этого возраста рост и развитие еще продолжают, но существенно отличаются от предыдущих периодов. Рост тела в длину замедляется, и наступает явное преобладание роста в ширину. Примерно у 65% 16-летних девушек рост тела в длину заканчивается. Кости становятся более толстыми и прочными. Позвоночный столб укрепляется и способен выдерживать значительные нагрузки, хотя процесс окостенения еще полностью не прекращается. Мышцы приобретают хорошую эластичность и нервную регуляцию, их сократительная способность и расслабление достаточно велики. Весь опорно-двигательный аппарат может выдерживать значительное напряжение и способен к довольно длительной работе. Девушкам противопоказаны упражнения,

вызывающие сильное внутрибрюшное давление и сотрясения внутренних органов, — поднимание и переноска больших тяжестей, прыжки с большой высоты, но обязательны упражнения с умеренной нагрузкой для укрепления мышц брюшного пресса, спины, тазового дна. Завершается развитие центральной нервной системы, совершенствуются проявления анализаторов. Нервные процессы отличаются большей подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением. Происходят увеличение объема сердца, вместе с ним скачкообразное повышение артериального давления, значительно расширяется диапазон адаптационных возможностей системы кровообращения. Жизненная емкость легких и резервные возможности легочного дыхания достигают уровня взрослых. На этом уровне повышаются работоспособность девушек, способность к выполнению длительной работы, возрастает и мощность выполняемой работы. При этом отмечается повышение выносливости к работе большой и умеренной интенсивности, более экономичными становятся кислородные режимы при физических нагрузках. Максимальная работоспособность девушек достигает к 16 годам. В этот период заметно увеличивается возможность организма работать «в долг», то есть повышается анаэробная производительность. Частота дыхания при напряженной работе приближается к показателям взрослых женщин, причем достигается это, в основном, путем углубления дыхания. Более экономичной становится реакция системы кровообращения на физические напряжения. Таким образом, девушки-старшеклассницы располагают достаточно большими возможностями для выполнения тренировочной работы, направленной на развитие выносливости. По продолжительности без применения интенсивных нагрузок такая работа, чередуемая с достаточным отдыхом, не уступает работе, выполняемой юношами. И все же уровень и динамика работоспособности женского организма имеют свою специфику. Девушки располагают меньшими функциональными резервами для интенсивной и длительной работы, чем юноши. Физическая нагрузка у них вызывает большее учащение пульса, но меньшее повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей до исходного уровня длится несколько дольше, чем у юношей. У девушек 16 лет наблюдается стабилизация показателей кислородного обеспечения и величины физической работоспособности. В работе с девушками следует учитывать периодичность и характер функциональных изменений, происходящих у них в период менструальных циклов, которые сопровождаются значительной перестройкой деятельности важнейших систем организма и серьезно воздействует на общее состояние и работоспособность. Вопрос о занятиях бегом и другими физическими упражнениями в менструальную фазу должен решаться сугубо индивидуально в зависимости от самочувствия девушек. При благоприятном течении менструации занятия бегом возможны, однако нагрузки не должны быть большими, ограничивается также использование

упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью, увеличиваются интервалы отдыха между нагрузками, нужно исключить из занятий и упражнения, связанные с сильными сотрясениями тела. Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования материала для развития физических качеств в течение года. Тренер должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.