



**Управление по образованию и науке администрации муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа № 4 города Сочи**

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБУДО СШ № 4 г. Сочи  
от 03.03.2023г. протокол № 1

Утверждаю  
Директор  
МБУДО СШ № 4 г. Сочи  
О.Г. Беренда  
Приказ № 59 от 10.03.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности**

**ВИД СПОРТА «ФУТБОЛ»**  
(спортивно-оздоровительный этап)

**Срок реализации программы:** 252 часа  
**Возрастная категория:** от 6 до 17 лет  
**Вид программы:** авторская  
**Форма обучения:** Очная, очная с применением  
дистанционных технологий и электронного обучения  
**ID номер в Навигаторе:** 29618  
**Программа реализуется:** на бюджетной основе

Составитель программы:  
Заместитель директора  
по учебно-спортивной работе  
Оловянникова Ю.А.

Сочи, 2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№п/п	Содержание	Стр.
1.	<b>Раздел 1.</b> Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	13
	<b>Раздел 2.</b> Воспитание	15
2.	Цели и задачи	15
2.1.	Формы и методы воспитания	16
2.2.	Организационные условия	17
2.3.	Календарный план воспитательной работы	17
3.	<b>Раздел № 3.</b> Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	19
3.1.	Календарный учебный график	19
3.2.	Условия реализации	19
3.3.	Формы аттестации	20
3.4.	Оценочные материалы	20
3.5.	Методические материалы	22
3.6.	Список литературы	26

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (Далее – Концепция).

3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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».

6. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

Футбол — подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире, для организации и проведения которой, необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников и детей младшего школьного возраста.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья.

**Направленность Программы** - физкультурно-спортивная.

Программа реализуется на **спортивно-оздоровительном этапе**. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются как из вновь зачисляемых в МБУДО СШ № 4 г. Сочи обучающихся, так и из обучающихся не имеющих

по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки, но желающих заниматься футболом.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребенка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребенка остается все, меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, все это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей. Подвижные игры с элементами спорта способствуют развитию двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости; позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.

**Педагогическая целесообразность.** Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

**Новизна** Программы заключается в том, что акцент сделан на регулярности применения общеразвивающих нагрузок, равномерности распределения специфической для избранного вида спорта двигательной активности. Поэтому в течение всего срока обучения сохраняется структура тренировочных занятий, что позволяет зачислять обучающихся в течение года.

**Отличительной особенностью** данной программы является принцип ее построения, который обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения программы, позволяя тренеру-преподавателю обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

**Адресат программы.** На обучение по Программе принимаются дети от 6 до 17 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального профильного (индивидуального) отбора.

**Срок реализации** Программы - 252 часа, 42 учебные недели (6 часов в неделю).

**Формы организации и режим реализации программы.**

Форма обучения – очная, очная с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

**Режим занятий.**

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБУДО СШ № 4 г. Сочи, в которой реализуется данная программа.

Расписание формируется к началу учебного года. В течение учебного года возможны изменения расписания.

Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов.

Наполняемость учебных групп от 10 до 30 человек.

**Особенности образовательного процесса.** Освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (индивидуальный учебный план). Применение индивидуальных учебных планов позволяет поддержать одаренных обучающихся, создать для них возможности развивать способности, совершенствовать знания, умения, навыки через углубленную подготовку; создать условий для индивидуального физического и нравственного развития обучающихся.

Возможна сетевая форма реализации образовательных программ, которая обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения в рамках которой предполагается разный уровень усвоения программного материала, то есть глубина и сложность одного и того же программного материала - дает возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом в зависимости от его индивидуальных способностей и возможностей. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

**Доступность реализации Программы:** в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья; детей талантливых (одаренных, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

## 1.1. Цели и задачи

**Основная цель Программы** - организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, творческое самоопределение, формирование общих понятий в области избранного вида спорта и физической культуры.

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

### **Личностные:**

- формирование культуры поведения;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- развитие самоконтроля;

### **Метапредметные:**

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни и укреплению
- здоровья;
- создание мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- развитие способности к эффективному взаимодействию;
- развитие чувства ответственности и самостоятельности.

#### **Предметные:**

- Формирование теоретических знаний в области избранного вида спорта;
- Обучение практическим умениям и навыкам в избранном виде спорта;
- Обучение спортивной технике и тактике в избранном виде спорта

### **1.3. Содержание программы**

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки футболистов. Планирование — это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Ежегодный учебный план рассчитывается на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и включает в себя следующие предметные области: Теоретическая подготовка (теория), Физическая подготовка, Избранный вид спорта (всестилевое каратэ), Различные виды спорта и подвижные игры, Итоговая аттестация (Таблица № 1).

Таблица № 1

#### **Учебный план**

№ п/п	Наименование предметных областей	Спортивно-оздоровительный этап	
		Кол-во часов по программе	Форма аттестации
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	собеседование
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>123</b>	Контрольные нормативы
2.1.	Общая физическая подготовка	76	
2.2.	Специальная физическая подготовка	47	
<b>3.</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>59</b>	Контрольные нормативы Мониторинг индивидуальных достижений
3.1.	Техническая подготовка	40	
3.2.	Тактическая подготовка	17	
3.3.	Участие в соревнованиях	2	
<b>4.</b>	<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>53</b>	

5.	<b>Итоговая аттестация</b>	3	Собеседование. Контрольные нормативы
6.	<b>Самостоятельная работа</b>	Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану	
7.	<b>Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий</b>	По приказу учреждения	
<b>Итого часов</b>		<b>252</b>	

В разделе «**Теоретическая подготовка**» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на учебных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране. В данном разделе занимающиеся знакомятся с основными правилами техники безопасности на занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, формируют навыки страховки и само страховки.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества с преимущественным использованием подвижных игр.

Раздел «**Избранный вид спорта**» состоит из **технической и тактической подготовки**, включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения отдельных элементов техники, их вариативности, различных связей и фрагментов игровой деятельности, с преимущественным использованием обучающих игры.

Раздел «**Различные виды спорта и подвижные игры**» включает в себя другие виды спорта, спортивные и подвижные игры.

Раздел «**Итоговая аттестация**» содержит контрольные нормативы, состоящие из упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения программного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

### **1. Теоретическая подготовка (14 час.)**

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Разбор и изучение правил игры в футбол по упрощенным правилам.

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п.). Профилактика травматизма на занятиях футболом.

## **2. Физическая подготовка (123 час.)**

### *2.1. Общая физическая подготовка (76 час.)*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 5 м и 3 раза по 10 м. Бег на скорость 30 м.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета: на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 10-20 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).

Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега; (не менее 50 см). Прыжки через короткую



скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание; мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

*Общеразвивающие упражнения:*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки

(одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

#### *Статические упражнения.*

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Упражнения на развитие подвижности суставов ног. Многоцелевые игры.

#### *2.2. Специальная физическая подготовка (47 час.)*

*Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный бег»- по отрезок вначале - бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом - отягощением или в куртке с отягощением.

*Бег (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.*

*Подвижные игры:* «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 - технико-тактические задания; игра 4 х 4 - тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленные заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

*Упражнения с набивным мячом.* Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры - эстафеты с набивными мячами.

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

### **3. Избранный вид спорта (59 час.)**

#### *3.1. Техническая подготовка (40 час.)*

Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; приставным шагом, скрестн

ым шагом; со сменой направления; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоков, остановок.

Комплекс координационных упражнений с мячом в покое, в движении, в воздухе.

Техника владения мячом и основные способы их выполнения:

1. Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 7 м;
2. Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;
3. Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров, смена направления ведения;
4. Обманные движения с места — движение влево, с уходом вправо и наоборот;
5. Обучение финту «Ложный замах на удар»;
6. Отбор мяча: сближение с владеющим мячом и отбивание ногой в выпаде;
7. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

#### *3.2. Тактическая подготовка (17 час.)*

Подвижные игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Игра в футбол

по упрощенным правилам (1 X 1; 2x2; 3x3). Подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов техники владения мячом.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые Действия: взаимодействие двух игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Упражнения для развития умения видеть поле: ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

### *3.3. Участие в соревнованиях (2 час.)*

Участие обучающихся в школьных, районных, городских соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий

## **4. Различные виды спорта и подвижные игры (53 час.)**

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. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. 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 кольцах и перекладине требуют смелости и решительности.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся 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 пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Пляжный футбол, мини футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

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 занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

### **5. Итоговая аттестация (3 час.)**

Итоговая аттестация содержит контрольные нормативы, состоящие из упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения программного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся. Собеседование по пройденным темам теоретической подготовки.

### **6. Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану.

### **7. Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий**

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий: Платформа Zoom, Сервисы Google, Сервисы Яндекс, В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»), Платформа WhatsApp.

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах: Тестирование on-line, консультации on-line; предоставление методических материалов, сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

### **1.4. Планируемые результаты**

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол», обучающийся должен:

### **Личностные результаты**

- владеть культурой поведения;
- иметь адекватные моральные и волевые качества;
- владеть самоконтролем;
- развить адаптацию к жизни в обществе.

### **Метапредметные результаты**

- иметь потребность к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
- иметь чувство ответственности и самостоятельности,
- владеть способностью к эффективному взаимодействию,
- иметь мотивацию к занятиям волейболом.

### **Предметные результаты**

- владеть навыками общей и частной гигиены;
- приобрести теоретические знания о футболе;
- развить физические качества;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно.
- освоить технику выполнения специальных упражнений, элементов в футболе;
- знать тактику игры в футбол по упрощённым правилам.

Результаты освоения Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, в том числе ожидаемым результатом является переход обучающихся на дополнительную программу спортивной подготовки при успешном прохождении индивидуального отбора.

## Раздел № 2. Воспитание

### 2.1. Цели и задачи.

**Целью** воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием футболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой футболиста.

В качестве основных **задач** и направлений воспитательной работы следует выделить:

- здоровье сбережение;
- патриотическое и правовое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.

Патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-эстетическое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена

ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания

### 2.3. Формы и методы

Обучение в спортивной школе имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор тренерами-преподавателями таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации, познанию, нравственному поведению.

Основной **формой** воспитания и обучения детей в спортивной школе является учебно-тренировочное занятие. В ходе учебно-тренировочных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

**Методы** воспитания применяемые в процессе обучения объединяются в четыре группы и составляют такую систему:

а) методы формирования сознания: рассказ, беседа, дискуссия, метод примера;

б) методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;

в) методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;

г) методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности.

Формы воспитательной работы в зависимости от метода воспитательного воздействия:

- словесные – собрания, беседы, встречи, объяснение, рассказ;
- практические – учебно-тренировочные занятия, спортивно-массовые мероприятия, походы, субботники;
- наглядные – встречи с известными спортсменами, экскурсии, посещение учебно-тренировочных занятий обучающихся программ на этапах спортивной подготовки, посещение соревнований всероссийского уровня.



## 2.4. Организационные условия.

Воспитательная работа в условиях спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными футболистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 2

№ п/п	Название события мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
<b>1. Здоровье сбережение</b>				
1	Популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	В течение года	Беседы, семинары, спортивные мероприятия, знакомство с выдающимися	Журнал учета групповых занятий, мотивация к занятиям физической культурой спортом, Фото- и

			представителями физической культуры и спорта	видеоматериалы спортивных мероприятий
2	Пропаганда здорового образа жизни	В течение года	Лекции, спортивные мероприятия	Журнал учета групповых занятий, сохранность здоровья обучающихся
<b>2. Патриотическое и правовое воспитание</b>				
3	Формирование уважения и развитие интереса к истории и культуре	май-июнь	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки)	Журнал учета групповых занятий
4	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	сентябрь	Лекции, семинары, мастер-классы	Фото- и видеоматериалы мастер-классов, Журнал учета групповых занятий
5	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее),	май, октябрь	Организация праздников, спортивных мероприятий, акций	Фото- и видеоматериалы показательных выступлений
<b>3. Спортивно-эстетическое воспитание</b>				
6	Встреча с известными спортсменами школы	В течение года	Встреча	Журнал учета групповых занятий
8	Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года	Посещение занятий	Журнал учета групповых занятий
9	Посещение музеев, экскурсии	В течение года	Экскурсии	Журнал учета групповых занятий
<b>4. Трудовое воспитание</b>				
10	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после учебно-тренировочного занятия	В течение года	Уборка мест занятий	Журнал учета групповых занятий
11	Участие в субботниках	Апрель-май	Субботник	Журнал учета групповых занятий
<b>5. Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей</b>				
12	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	В течение года	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу	Журнал учета групповых занятий

**Раздел № 3. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

**3.1. Календарный учебный график**

1. Начало обучения - сентябрь.
2. Окончание обучения - август.
3. Продолжительность Программы - 42 учебные недели, 6 часов в неделю, общее количество - 252 часа.
5. Режим тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 академических часов в неделю).

Таблица № 3

**Примерное распределение учебных часов  
по дополнительной общеразвивающей программе «Футбол»**

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2	2	2	1	1	-	-	1	1	1	1	14
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	10	10	14	14	12	16	-	5	12	10	10	10	123
	Общая физическая подготовка	8	8	10	10	10	10	-	3	4	2	4	7	76
	Специальная физическая подготовка	2	2	4	4	2	6	-	2	8	8	6	3	47
<b>3.</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	-	2	4	4	6	5	-	2	10	10	10	6	59
	Техническая подготовка	-	2	3	3	4	4	-	2	6	5	6	5	40
	Тактическая подготовка	-	-	1	1	2	1	-	-	4	4	3	1	17
	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	2
<b>4.</b>	<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	6	8	6	5	5	3	-	3	3	4	5	3	51
<b>5.</b>	<b>Аттестация</b>	-	-	-	1	-	1	-	-	-	1	-	2	5
	Итоговая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		18	22	26	26	24	26	-	10	26	26	26	22	252

**2.2. Условия реализации программы**

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

1. Футбольное поле спортивного комплекса «Юность» оборудованный футбольными воротами, сеткой, искусственным покрытием.
2. Футбольные поля ОУ оборудованные футбольными воротами, сеткой, искусственным покрытием.

3. Универсальная игровая площадка ДЮСШ № 10 с футбольной разметкой, воротами и сеткой.

4. Спортивный инвентарь: футбольные мячи на каждого обучающегося; стойки для обводки, обруч гимнастический, скакалки, мячи набивные различной массы, отбивные сетки, сетки для мячей.

### **2.3. Формы аттестации**

Для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям на ознакомительном уровне, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности проводится итоговая аттестация.

Итоговая аттестация осуществляется по окончании обучения, по физической подготовке – выполнение контрольных нормативов, по теоретической подготовке в виде собеседования.

Для определения уровня подготовленности тактической подготовке в течение всего года ведется мониторинг индивидуальных достижений каждого занимающегося.

При проведении итоговой аттестации следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале. Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

### **2.4. Оценочные материалы**

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости и в конце учебного года проводятся контрольные нормативы по физической подготовленности.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на занятиях.
2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании программы для данного года обучения.
3. Выявление уровня освоения занимающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого ребенка.

#### Контрольные нормативы

Основным показателем выполнения программных требований являются итоговая аттестация, которая проводится в форме контрольных нормативов по физической подготовке.

Таблица № 4

**Комплекс контрольных нормативов по физической подготовке**

№ п/п	Наименование норматива	Ед. изм.	Уровень сложности ознакомительный	
			1 год	
			Юн.	Дев.
1.	Бег 30 метров	сек.	6,9	7,1
2.	Челночный бег 3x10 метров	сек.	9,4	9,6
3.	Прыжки в длину с места	см.	130	125
4.	Бросок набивного мяча 1 кг	см.	450	350
5.	Непрерывный бег	м.	600	500

- **Бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **Челночный бег 3x10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **Прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **Бросок набивного мяча 1 кг (см.)** Двумя руками из-за головы, стоя.

*Основные требования по окончании обучения*

**Теоретическая подготовка.** Иметь представление: о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании. Поле для игры в футбол, ее устройство, разметка. Правила игры в футбол по упрощенным правилам.

**Специальная физическая подготовка.** Уметь выполнять: комплексы упражнений утренней зарядки. Бегать с ускорениями до 30 м. Гимнастические упражнения: группировку, перекаты, кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в

положение лежа, прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики. Прыгать в длину с места. Бегать боком и спиной вперед. По сигналу (преимущественно зрительному) выполнять ускорения на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Освоить: бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

**Техническая подготовка.** Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги), Удары по мячу ведущей ногой внутренней стороной стопы, серединой подъемом. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема, смена направлений движения тремя способами. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Взаимодействие двух игроков.

Знать и уметь играть в подвижные ИГРЫ: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «К своим флажкам».

**Тактическая подготовка.** Выполнять: простейшие комбинации при стандартных положениях - начале игр, угловом, штрафном и свободном ударах. Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 2х2, 3х3. Применять программный материал: в игровой деятельности.

## 2.5. Методические материалы

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков воспитанников.

Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному — на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма - учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (или разминка), основная и заключительная. Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью *подготовительной части* является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

*Основная часть* строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

*Заключительная часть* тренировочного занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее — в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть у Вас при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется следующими показателями:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

*Общая продолжительность тренировки* определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Понятие “*объем*” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней; количеством тренировочных занятий.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в

тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов.

Понятие “интенсивность” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. Сердечно-сосудистая система чутко реагирует на изменения внешней и внутренней среды. Ввиду большой динамичности ЧСС, изменения ее уровня четко характеризуют меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе выполнения физической нагрузки. Поэтому при контроле за величиной физической нагрузки применяется оперативная *пульсометрия*, т.е. быстрое определение ЧСС по данным кратковременного единичного подсчета.

Определение ЧСС методом пульсометрии - один из наиболее простых, доступных и достаточно информативных показателей функционального состояния кровообращения. ЧСС чаще всего измеряется при пальпации височной, сонной, лучевой артерий и по сердечному толчку.

ЧСС в покое и при небольшом учащении удобно определять пальпаторным методом на лучевой артерии. Для этого накладываются 2-3 пальца разноименной кисти на область запястья (в месте, где отчетливо прослушивается биение пульса). Пульс рекомендуется подсчитывать в покое по 10-секундным отрезкам 2-3 раза подряд, чтобы получить достоверные данные и заметить нарушение сердечного ритма (аритмию). При недостаточном навыке пульс подсчитывают за 15 или 30 сек.

После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерий или в месте проекции верхушки сердца (область 4-5 межреберья, под грудной мышцей).



**Методическое обеспечение программы**

Таблица № 5

<b>№ п/п</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Форма организации и проведения занятия</b>	<b>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</b>
1	Теоретическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по футболу.
3	Физическая подготовка	Индивидуальная, подгрупповая, поточная, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Контрольные нормативы, учебная игра, промежуточная аттестация.
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Контрольные нормативы, учебная игра, промежуточная аттестация, соревнование
5	Различные виды спорта и подвижные игры	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

## 2.6. Список литературы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. — М.: ФИС, 1986. — 222с.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых/Пер. с итал. — М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2004.
3. Волошина Л.И. «Играйте на здоровье», Москва, 2004
4. Гагаева Г.М. Психология футбола. — М.: ФИС, 1979.
5. Годик М.А., Мосягин СМ., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. — М.: Граница, 2008. — 272 с.
6. Годик М.А., Скородумова АП. Комплексный контроль в спортивных играх. — М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.
7. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. Творческий центр, Москва, 2002
8. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М. «Физкультура и спорт», 1998.
9. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий, Москва, 2009
10. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. — М.: Олимпия, 2007. — С. 10-12.
11. Кузнецов АА. Футбол. Настольная книга детского тренера. — М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-1- лет) — 111 с.; 2 этап (11-12 лет) — 204 с.; 3 этап (13-15 лет) — 310 с.; 4 этап — 165 с.]
12. Лапшин ОБ. Теория и методика подготовки юных футболистов. — М.: Человек, 2010. — 176 с.
13. Мельком Кук «101 Youth Soccer Drills, age 7 to 11».
14. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В., Москва «Физкультура и спорт». 1965.
15. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
16. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. МС.Полишкиса, В.А.Выжгина. М. Физкультура, образование и наука. 1999.
17. 500 игр и эстафет. Под редакцией ВВ. Кузина., С.А.Полиевского. М. «Физкультура и спорт». 2000
18. Bischops/Gerards. Junior Soccer. A manual for coaches. Meyer & Meyer Sport. 2003.

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ.
2. <http://www.kubansport.ru> - Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.
3. <http://минобрнауки.рф> - Министерство образования и науки РФ.
4. <http://www.rfs.ru/> - Российский футбольный союз