

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детская юношеская спортивная школа города Пикалево имени Н.И. Жемко»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 19 апреля 2022 года  
протокол №4

Утверждена приказом МБОУ ДО  
«ДЮСШ г. Пикалево»  
от 19 апреля 2022 года



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный футболист»

Срок реализации программы 1 месяц

Разработчики:  
зам. директора по УСР Егорова Е.А.  
тренер-преподаватель Морев С.И..

г. Пикалево  
2022 год

## 1. Пояснительная записка

Футбол – один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность чрезвычайно велика. Футбол привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов. Кроме того, это эффективное средство укрепления здоровья, совершенствования всех функций организма. Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов.

**Дополнительная общеразвивающая программа «Юный футболист»** физкультурно-спортивной направленности и направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа разработана в соответствии с новыми нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 27.12.2012 г. № 273;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмом Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД- 39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Уставом МБОУ ДО «ДЮСШ г. Пикалево имени Н.И. Жебко».

## 2. Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что проведение данной программы обусловлено необходимостью продолжения непрерывного учебно-тренировочного

процесса в летний период, создания единого коллектива обучающихся и педагогов, повышения спортивного мастерства обучающихся, оздоровления детей, продолжения работы по повышению уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований общеразвивающих программ по футболу, создание условий для лидерского и творческого потенциала детей и подростков игровыми приемами и средствами.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Организация летних сборов в полной мере обеспечивает положительную динамику роста показателей по следующим критериям: увеличение числа обучающихся ведущих здоровый образ жизни; создание дружественной атмосферы между возрастным поколением обучающихся; нравственное воспитание; привитие навыков личной и общественной гигиены.

Разнообразие упражнений, средств и методов в летний период, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать морально-волевые, двигательные качества и основные функции организма для достижения спортивных результатов. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает организацию летних сборов доступным для детей всех возрастов, пола и физической подготовленности, а также воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину.

Даная программа разработана в единстве принципов комплексности, преемственности и вариативности тренировочных процессов:

- **принцип комплексности** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- **принцип преемственности** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно - тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- **принцип вариативности** - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **3. Адресат программы.**

Данная программа рассчитана на детей 6,5-17 лет. В детское объединение принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься физическими упражнениями и обучающиеся по основным программам. Обязательное условие справка от

врача о состоянии здоровья. Содержание программы разработано с учетом возрастно-психологических характеристик детей. С учётом особенностей личности каждого ребенка, приобретения им универсальных и индивидуальных черт характера и базисных содержательных характеристик. На уровне социальной компетентности в коллективе ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбрать линию поведения, соответствующую ситуации. Ребенок способен попросить о помощи и оказать ее, учитывая желания других людей. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме. Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. Может легко освоить элементы спортивных игр, способен относительно быстро ориентироваться в пространстве. Также они уже могут дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога. Учащиеся способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

**Состав группы** – от 10 до 15 человек.

#### **4. Уровень программы, объем и сроки реализации.**

Данная программа рассчитана на **1 месяц обучения** с общим объемом – **8 часов**.

**Уровень программы** – разноуровневый.

**Уровень усвоения программы** – ознакомительный. При разработке настоящей программы учтена современная тенденция - это значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 6 лет).

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 1 часу (8 часов).

**Продолжительность учебного занятия** – 45 минут.

#### **5. Особенности организации образовательного процесса.**

Учебные занятия проводятся как в группе, так и индивидуально в зависимости от поставленных задач в учебном плане, особенно в процессе подготовки к соревнованиям.

**Состав группы** – постоянный.

**Группа учащихся** – разновозрастная.

**Виды занятий:** беседа, практические занятия, игры, эстафеты и т.д.

В программе значительное место уделяется использованию здоровьесберегающих технологий: проведение инструктажей по технике безопасности на учебном занятии в спортивном зале, спортивной площадке при проведении мероприятий, соревнований; участие обучающихся в оздоровительных мероприятиях, проводимых в ЦДТ; соблюдение правил личной и общественной гигиены, санитарно-гигиенических норм при работе с детьми.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, соревнований, матчевых встреч, сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов, инструкторской и судейской практики, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На

занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:  
– принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей;

## **6. Цель и задачи программы.**

**Цель программы** – удовлетворение индивидуальных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, привитие общечеловеческих духовных ценностей, организованный досуг детей и подростков в летний период, гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения.

### **Основные задачи:**

#### **Образовательные задачи:**

- овладение основами техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по физической подготовке;
- обучение новым двигательным действиям;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

#### **Развивающие задачи:**

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных футболистов;
- развитие координации, гибкости, общей физической подготовки и специальной выносливости;
- развитие умений и навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов.

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма;
- воспитание инициативности, самостоятельности;

## **7. Содержание программы.**

### **7.1. Учебный план**

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	

1.	<b>Введение в образовательную программу.</b> Техника безопасности на занятиях футболом. Правила личной гигиены.	1	1	-	Опрос
2.	<b>Общая физическая подготовка.</b> Ходьба, бег, прыжки. Эстафеты, подвижные игры.	1	-	1	Тесты Зачет
3.	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Упражнения с предметами. Имитационные упражнения.	2		2	Конт. упражнения
4.	<b>Техническая и тактическая подготовка.</b>	3	1	2	Контр. занятия
5.	<b>Товарищеская игра между лагерями</b>	1	-	1	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	

#### Наполняемость групп

Минимальная наполняемость групп, чел.	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Максимальная наполняемость групп, чел.
10	15	20

## 7.2. Содержание программы

### Теоретические знания

*Теория:* Организация работы секции. Расписание. Планы на учебный период. Краткий обзор возникновения и развития футбола. Первые шаги футбола в мире и у нас в стране. Развитие футбола среди школьников. Описание игры.

*Теория:* Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

*Теория:* Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по футболу среди школьников.

### Практические занятия

Современный футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами

физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

### **1. Вводное занятие.**

*Теория:* Краткий обзор возникновения и развития футбола. Техника безопасности.

### **2. Общая физическая подготовка**

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты.

Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60 метров. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и разбега, многоскоки.

### **Подвижные игры.**

Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Салки», «Караси и щука», «Волк ворву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель».

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Практика:* Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Упражнения для развития быстроты: пробегание повторное отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны. Подвижные игры с мячом.

Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры.

### **4. Техничко-тактическая подготовка.**

*Практика:* Техника передвижений. Удары по мячу ногой. Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам. Удары на дальность. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча.

*Теория:* Тактика игры в футбол. Тактика нападения: виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика вратаря: организация построения стенки при пробитии штрафных ударов.

### **5. Соревнования.**

Товарищеская игра между лагерями.

## 8. Планируемые результаты.

### Обучающиеся должны знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- основы судейства игры футбол.

### должны уметь:

- выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами футбола;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

## 9. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 9.1. Календарный учебный график.

#### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2021-2022 учебный год Дополнительная общеразвивающая программа «Юный футболист» для детей 6,5-17 лет

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных дней	Количество - во учебных часов	Режим занятий	Сроки контр. процедур
I год	01.06.2022	30.06.2022	4	8	8	2 раза в неделю по 1 часу	28-30.06.2022г.

### 9.2. Условия реализации программы.

#### Материально-техническое обеспечение:

- Для реализации дополнительной образовательной программы «футбол» необходимы:
- большой спортивный зал;
  - спортивная площадка;
  - спортивный инвентарь (флажки, футбольные мячи, обручи, скакалки, мешочки с песком, кубики, кегли, ворота, манишки, беговые лестницы).

**Средства для восстановления спортсмена:** душ, сауна.

### 9.3. Кадровое обеспечение:

В реализации данной программы работает тренер - преподаватель – Морев Сергей Иванович. Имеет высшее образование.

## 10. Формы аттестации

### Оценочные методики.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются контрольные упражнения, которые выполняются по мере овладения навыками обучающимися, для

коррекции содержания и логики поэтапного освоения занимающимися учебного материала.

Воспитанники, занимающиеся в группах дополнительного образования, после окончания учебного года, учитывая индивидуальные возможности, должны иметь прирост показателей общей и специально-технической подготовленности в футболе и стремиться показывать результаты не ниже среднего уровня.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка (отчет о работе педагога), диагностическая карта, соревнование, открытое занятие и др.

Оценкой эффективности данной программы служат:

1. Стабильный состав на протяжении всего курса обучения по программе;
2. Активность занимающихся в секции и их достижения.
3. Удовлетворенность родителей профессиональной деятельностью педагога (тренера).

## 11. Оценочные материалы

**Методы педагогической диагностики:** наблюдение, анкетирование, беседа, интервью, опрос, тестирование, изучение педагогической документации (программы, УМК, портфолио профессиональной деятельности).

Данные методы можно использовать как для текущего и промежуточного контроля освоения образовательной программы, так и при проведении итоговой аттестации обучающихся, анализа достижений учащихся и коллектива.

**Методика педагогической диагностики.**

Методики диагностики изменения личности ребенка:

- «Карта интересов» (для детей 6–11 лет);
- Контрольные нормативы по общей физической подготовленности (приложение 1);

Методики диагностики изменений системы отношений:

- Методика «Позиция родителей в образовательном процессе»;
- Методика «Дневник педагогических наблюдений».

## 12. Методические материалы

### Основные средства и методы обучения и тренировки

#### Средства обучения и тренировки

Основным средством подготовки футболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи.

Количество применяемых в подготовке футболистов физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от другого как по форме, так и по содержанию. Чтобы выбрать отдельные средства из всего их многообразия, необходимо в первую очередь четко представлять специфику содержания физического упражнения.

Содержание физического упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким

образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм спортсмена, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с мячом, и неспецифические, т.е. упражнения без мяча.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

*Соревновательные упражнения* – это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу.

*Специальные упражнения* – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты», держание мяча и т.д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специальноподготовительные.

*Общеподготовительные упражнения* – это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки футболиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

*Специальноподготовительные упражнения* – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

### **Методы обучения и тренировки**

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

#### *Практические методы*

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники футбола, его тактики или технико-тактических действий.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается в период работы.

Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач.

Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха.

Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки.

Круговая тренировка - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому контуру.

Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.

Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у футболистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т.д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью футболистов.

#### Словесные методы

Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время "словесные" методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

#### Методы обеспечения наглядности

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

### **Методическое обеспечение программы**

№	Раздел программы	Формы занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Теоретические занятия	Беседа, лекция.	Научная и специальная литература.	Зачетное занятие, фронтальный опрос
2.	Практические занятия: общая физическая подготовка, подвижные игры, эстафеты с заданиями, соревнования.	Традиционное занятие, соревнование, игра, эстафета	Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки, маты. Инвентарь: скакалки флажки, футбольные мячи, обручи, мешочки с песком,	Педагогическое тестирование, зачетное занятие, соревнование

			кубики, кегли.	
--	--	--	----------------	--

## Список литературы

### Список литературы для преподавателя

- Возрастная анатомия и физиология. Учебное пособие. – М., 2002.
- Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMI A, 2000.
- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. - М.: Академия, 2002.
- Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И.; Резванов А. А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2001.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов. - М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003
- Кузнецов В.С. Кагодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. - М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2003
- П. Портнов Ю.И. Спортивные игры. - М.: ФиС, 1987.
- Станкин М. И. Нравственное воспитание учащихся на занятиях физкультуры. М., 1975 г.
- Теория и методика физической культуры. Учебник/ Под ред. Курамшина Ф.Ю. М., 2007.

### Список литературы для обучающихся и родителей

- Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989.
- Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
- Теория и методика физической культуры. Учебник/ Под ред. Курамшина Ф.Ю. М., 2007.
- Физическая культура. 1-11 класс. Подвижные игры на уроках и внеурочное время. /

*Приложение 1*

**Контрольные нормативы  
по общей физической подготовке.**

**Для мальчиков**

<b>Контрольные упражнения (единица измерения)</b>			
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация: челночный бег 3x10 м, сек.	11,2	10,8	9,9
Координация: челночный бег 6x10 м, сек.	-	-	-
Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	13	14	15
Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).	1	3	9
Сила: поднятие туловища лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.	18	26	30

**Для девочек**

<b>Контрольные упражнения (единица измерения)</b>			
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Координация: челночный бег 3x10 м, сек.	11,7	11,3	10,2
Координация: челночный бег 6x10 м, сек.	-	-	-
Сила: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	8	10	12
Гибкость: наклон вперед сидя, см (гибкость).	2	6	10
Сила: поднятие туловища, лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, кол-во раз за 1 мин.	18	26	30

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587362

Владелец Краснова Юлия Владимировна

Действителен с 27.09.2022 по 27.09.2023