

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Саратовской области «Школа-интернат г.Пугачева»

<p>Принята на заседании Педагогического совета от "30" августа 2024 г. Протокол № 1</p>	<p>Утверждаю: Директор ГБОУ СО «Школа-интернат г. Пугачева»  /М.А.Урабасова/ Приказ № 236 от 30 августа 2024</p>
---	--

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ЧемпионыИнтер»  
Возраст обучающихся: 12-16.  
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Силантьев Владимир Владимирович,  
педагог дополнительного образования

г. Пугачев 2024

## Оглавление

	<b>Стр.</b>
<b>1    Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы:</b>	<b>2-8</b>
1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).	2
1.2. Цель и задачи программы.	2-3
1.3. Содержание программы:	3
1.3.1. Учебный план.	3
1.3.2. Календарный учебный график.	4
1.3.3. Содержание учебно-тематического плана.	5-6
1.3.4. Рабочие программы модулей.	6-8
1.4. Планируемые результаты.	9
<b>2.    Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>8-13</b>
2.1. Условия реализации программы.	8-9
2.2. Формы контроля.	9
2.3. Оценочные материалы.	9
2.4. Методические материалы.	9-13
<b>3.    Список литературы.</b>	<b>13</b>
<b>4.    Приложения</b>	<b>14</b>
<b>Тематическое планирование</b>	<b>15-18</b>

### 1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).

Дополнительная общеразвивающая программа «*ЧемпионИнтер*» направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Участниками программы являются дети, обучающиеся по общеобразовательной программе. Программа рассчитана на один год обучения.

*Актуальность программы* заключается в том, что всесторонняя информация о технико-тактической подготовленности футболистов, поступающая к тренеру с помощью средств и методов этапного, текущего и оперативного контроля, может быть реализована в целях соответствующих видов управления только в том случае, когда тренер профессионально владеет педагогическим мастерством.

Это предполагает умение грамотно использовать широкий арсенал специальных упражнений, направленных на преимущественное развитие тех или иных компонентов специальной подготовленности игроков; рационально комплексовать различные упражнения и режимы их практической реализации в соответствии с конкретными целями и задачами подготовки футболистов в разных структурных образованиях тренировочного процесса.

*Отличительными особенностями программы* являются ее в том, что ведения игры дает бесспорное преимущество, но при равных условиях победу одержит та команда, которая лучше овладела искусством маневрирования, технически и физически лучше подготовлена. Игроки должны быть чрезвычайно подвижными, энергичными; они должны 90 минут двигаться, маневрировать, все время быть весьма активными. И именно в этой программе раскрываются всесторонне развитые качества ребенка.

— Нормативная правовая база на основе, которой разработана программа:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

— СанПиНов 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.

— объем программы;

— формы обучения и виды занятий по программе;

— режим занятий.

Программа рассчитана на один год обучения и предназначена для детей начальной и старшей школы. Количество часов занятий в течение всего календарного года определено учебным планом, утверждаемым ежегодно. Форма обучения очная.

### 1.2 Цель и задачи программы.

**Цели:** Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, футбола, обеспечивается решением основных задач.

#### Задачи:

1. закаливание детей;

2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

### 1.3 Содержание программы.

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и педагогики, выстроено по принципу развивающего обучения и обеспечивает преемственность между начальным и средним образованием.

#### 1.3.1 Учебный план реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивной направленности на создание команд разного возраста

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы контроля
		Практика	Теория	Всего	
1	<b>Модуль №1.</b> Вводные занятия Основы игры в футбол Общая физическая подготовка	36	16	20	– собеседование с детьми и родителями;
2	<b>Модуль №2</b> Тактическая подготовка. Техническая подготовка	32	10	22	– собеседование с детьми и родителями; – открытое занятие для родителей;
3	<b>Модуль №3</b> Специальная физическая подготовка. Игровая подготовка Соревнования	34	4	30	– Товарищеские игры – сдача нормативов – городские районные, областные соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>30</b>	<b>102</b>	

### 1.3.2 Календарный учебный график

Продолжительность обучения по программе составляет 36 недель: с 1 сентября по 24 мая.

Организация работы по представляемой программе предусматривает проведение одно занятие три раз в неделю. Каждое занятие является интегрированным.

Занятия имеют продолжительность 45 минут.

Дети могут быть приняты на обучение, как на полный курс обучения, так и на отдельный этап в соответствии с возрастом ребенка.

№ п/п	Месяц	Дни недели	Форма занятия	Место проведения	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Сентябрь	Вторник Среда Суббота	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Спортзал. Стадион	Вводный, положение о соревнованиях футболу.
2	Октябрь	Вторник Среда Суббота	Словесный, наглядный показ, упражнения в группах, тренировки	Спортзал Стадион	Тестирование карточки судьи, протоколы
3	Ноябрь	Вторник Среда Суббота	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортзал Стадион	Зачет, тестирование, учебная игра.
4	Декабрь	Вторник Среда Суббота	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Спортзал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Январь	Вторник Среда Суббота	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Спортзал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
6	Февраль	Вторник Среда Суббота	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Спортзал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
7	Март	Вторник Среда Суббота	Групповая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортзал	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
8	Апрель	Вторник Среда Суббота	Групповая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортзал Стадион	Товарищеские Вторник Среда Суббота встречи с командами города
9	Май	Вторник Среда Суббота	Учебная игра.	Спортзал Стадион	Соревнования

### 1.3.3 Содержание учебно-тематического плана.

Содержание учебно-тематического плана направлено на обучение детей умению и развивает физические качества – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Модуль 1.</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	
1.1.	<i>Тема № 1.</i> Общие основы футбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	1	1	0	Собеседование с детьми.
1.2.	<i>Тема № 2.</i> Вводное занятие.	1	1	0	Собеседование с детьми.
1.3.	<i>Тема № 3.</i> Элементы общей физической подготовки.	14	6	8	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
1.4.	<i>Тема № 4.</i> Разучивание техники передвижения и владения мячом	10	4	6	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
1.5.	<i>Тема №5.</i> Разучивание ударов по мячу	10	4	6	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
2	<b>Модуль № 2.</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	
2.1.	<i>Тема № 1.</i> Индивидуальная тактическая тренировка в футболе	6	2	4	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
2.2.	<i>Тема № 2.</i> Групповая тактическая тренировка посредством различных заданий и упражнений	6	2	4	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом..
2.3.	<i>Тема № 3</i> Тактика игры в защите	6	2	4	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
2.4.	<i>Тема № 4</i> Тактика игры в нападении	6	2	4	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах,

					тренировки, наглядный показ педагогом.
2.5	<i>Тема № 5</i> Техника игры полевого игрока и вратаря	8	2	6	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
3	<b>Модуль № 3.</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
3.1.	<i>Тема № 1.</i> Игровая подготовка.	12	2	10	Словесный, объяснение нового материала, рассказ,
3.2.	<i>Тема № 2.</i> Соревнования	16	1	15	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
3.3.	<i>Тема № 3.</i> Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	6	1	5	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>72</b>	

#### ***1.3.4. Рабочие программы модулей***

##### ***Модуль 1.*** Вводные занятия Общая физическая подготовка

Цель: Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Инструктаж по технике безопасности

Задачи:

1. Обеспечение безопасных условий проведения занятий.
2. Организация взаимодействия с воспитателями по вопросам сопровождения детей в процессе реализации программы (форма одежды, обуви; организация выполнения упражнений в спортзал)
3. Обучение поведению в танцевальном коллективе.
4. Знакомство с основами правилами игры в футбол.
5. Формирование основных двигательных навыков

***Тема № 1. (1ч.)*** Общие основы футбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства.

***Теория:*** Знакомство с техникой безопасности. Знакомство с устройством зала. История возникновения футбола

Формы контроля: собеседование с детьми и родителями,

***Тема № 2. (1 ч.)*** Вводное занятие.

***Теория:*** Знакомство с коллективом. Ознакомление детей с программой, правилами поведения с требованиями к внешнему виду, форме одежды (обуви спортивной формой). Беседа с детьми об основы футбола.

***Практика:*** Обучение построения .

***Тема № 3. (14ч.)*** Элементы общей физической подготовки.

***Теория:*** Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок. Пластика и работа мышц. Образное мышление и воображение.

***Практика:*** Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость и развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Элементарные упражнения на разогрев мышц шеи, плеч, рук, корпуса и ног. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом, акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

**Тема № 4. (10 ч.)**. Разучивание техники передвижения и владения мячом

Теория:

Практика: Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

**Тема № 5.(10ч.)**. Разучивание ударов по мячу

Теория: Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости

Практика:

**Модуль №2.**

Цель: развитие основные технико-тактические основы игры в футбол

Задачи:

1. Формирование основных двигательных навыков.
2. Развитие технико-тактическому мышлению.

**Тема №1.(6 ч.)** Индивидуальная тактическая тренировка в футболе

Теория: В индивидуальной тактической тренировке игрока главная цель развитие уже имеющихся тактических качеств игрока, выработка у него новых тактических приемов, основанных на индивидуальных особенностях, и устранение неправильных тактических навыков

Практика: Выполнение специальных упражнений. Индивидуальной тактической тренировке должен предшествовать тщательный выбор способов, обеспечивающих исправление недостатков и привитие игрокам необходимых качеств

**Тема № 2. (6ч.)** Групповая тактическая тренировка посредством различных заданий и упражнений

Теория: Развивает командные качества

Практика: Строевые приемы: «направо!», «налево!», строевой шаг на месте, упражнения на внимание, коллективно-порядковые упражнения, а также упражнения с предметом, на первом году обучения это мячи разного диаметра.

**Тема № 3(6 ч.)** Тактика игры в защите

Теория: Отработка и разучивания тактических действий в защите

Практика При надвигающейся атаке с противоположного края или в непосредственной близости от ворот, защитник подтягивается несколько ближе к воротам, страхуя от возможных прорывов, оставляя полусреднего и крайнего нападающих противника своего крыла на попечении крайнего полузащитника. При выдвижении крайнего полузащитника для поддержки атаки, защитник закрывает крайнего нападающего, одновременно имея ввиду и полусреднего нападающего.

**Тема № 4. (6ч.)** Тактика игры в нападении

Теория: Атака может быть медленной и быстрой, ритмичной и аритмичной: в зависимости от стратегической цели

Практика: Задача начинающего атаку выбрать наиболее рациональный вид и характер передачи мяча, определить время ее начала. Первая передача мяча может обострить игру и дать поступательное движение атаке или, минуя эту стадию, привести к завершающему удару в ворота.

**Тема № 5(8ч.)** Техника игры полевого игрока и вратаря

Теория: Для полевого игрока важно умение двигаться и работать с мячом. Умение двигаться подразумевает бег (со сменой направления и темпа), технику прыжка, финты без мяча и защитные позиции. Навыки работы с мячом включают в себя: прием, отбор и ведение, обводку соперника на разной скорости, вбрасывание и удар.

Практика: Остановка мяча осуществляется ногой, головой, грудью и пр. частями тела. Способ приема мяча зависит от характера его движения (высоколетящий, на уровне груди, низом или катящийся) Принимая встречный мяч, катящийся по земле, вратарь становится, сомкнув ноги на пути мяча, и нагибается, сохраняя ноги прямыми

**Модуль №3.**

Цель: формирование положительных качеств ребенка: уверенность, эмоциональная отзывчивость, командную игру

Задачи:

1. Побуждение к импровизации с использованием доступных каждому ребенку средств выразительности (мимика, жесты, движения).
2. Развитие умения согласовывать свои действия с другими детьми.

**Тема № 1 (12 ч.)** Игровая подготовка.

**Теория:** Подвижные игры. Спортивные игры.

**Практика:** С помощью игр развить и укрепить основные физические качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость

**Тема № 2.(16ч.)** Соревнования

**Теория:** Под тактической подготовленностью в теории спортивной тренировки понимается умение спортсмена футболиста грамотно построить ход соревновательной игры, учитывая свои индивидуальные особенности, возможности соперников и создавшиеся внешние условия.

**Практика:** Соревнования внутришкольные, городские, областные, региональные, международные

**Тема № 3. (6ч.)** Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

**Практика:** Проходит в игровой форме, в форме соревнования *Приложение 1*.

Форма контроля: нормативы для футболистов *Приложения 1*,

#### 1.4 Планируемые результаты.

Дети должны знать:

1. Узнают об особенностях зарождения, истории футбола;
2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;

Дети должны уметь:

4. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.
5. Сумеют организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
6. Сумеют организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Условия реализации программы.**

Цели и задачи программы определяют систему следующих психолого-педагогических принципов, используемых при ее реализации.

- ***Принцип развития.*** Основная задача – это развитие ребенка, и в первую очередь – целостное развитие его личности и готовность личности к дальнейшему развитию.
- ***Принцип психологической комфортности.*** Предполагает психологическую защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.
- ***Принцип овладения культурой.*** Обеспечивает способность ребенка ориентироваться в мире (или в образе мира) и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей.
- ***Принцип обучения деятельности.*** Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают открытия, узнают что-то новое путем решения доступных проблемных задач. Используемые в процессе обучения игровые моменты, радость познания и открытия нового формируют у детей

познавательную мотивацию, а преодоление возникающих в процессе учения интеллектуальных и личностных трудностей развивает волевую сферу.

- *Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие.* Не нужно делать вид, что того, что уже сложилось в голове ребенка до нашего появления, нет, а следует опираться на предшествующее спонтанное (или, по крайней мере, прямо не управляемое), самостоятельное, «жизненное» развитие.

- *Принцип креативности.* В соответствии со сказанным ранее необходимо учить творчеству, т.е. «выращивать» у дошкольников способность переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций.

- *Принцип индивидуальности.* Развитие ребенка проводится с учетом его индивидуальных особенностей в соответствии с рекомендациями

Перед каждым занятием в зале должна быть проведена влажная уборка, соблюдаться режим проветривания.

Коллективная форма проведения занятий даёт возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, личностное общение с ребенком, которое позволяет ненавязчиво, исподволь заниматься обучением и воспитанием с учётом специфики занятий. В подготовке футболистов используется множество различных упражнений: от простых — бег, прыжки, силовые упражнения, удары по неподвижному мячу, передачи мяча в парах, до самых сложных: игровых упражнений с решением сложных игровых задач, координационных упражнений аэробики и акробатики. Воздействие каждого из этих упражнений на функциональные системы организма футболистов и их интеллект неодинаково, и поэтому СТЭ упражнений различаются как по величине, так и по направленности.

## 2.2. Формы контроля.

Эффективность проводимой работы с детьми в рамках деятельности по реализации программы определяется с помощью диагностического комплекса, который предусматривает как психологическую, так и педагогическую оценку развития навыков и умений. Этот комплекс включает:

- собеседование с детьми и родителями (по мере необходимости);
- открытые занятия;
- товарищеские встречи
- участие в соревнованиях;
- сдача нормативов

## 2.3. Оценочные материалы

Анализ реализации программы осуществляется сравнением начальных и итоговых результатов овладения детьми знаний и навыков в спортивной дисциплине «ЧемпионИнтер». В течение всего года проводятся зачетные игры внутри группы. В конце года подводится итог участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Особое внимание уделяется результатам следующих соревнований: Международные соревнования по мини-футболу «Памяти Константина Еременко» на призы МФК «Динамо»; Всероссийские соревнования по мини-футболу Мегафон «Будущее зависит от тебя». Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

## 2.4. Методические материалы.

### 2.4.1. Методы обучения:

- метод комбинированных движений, переходящих в подвижные игры;
  - метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
  - проработка и закрепление пройденного программного материала;
  - воспитание к здоровому образу жизни;
  - метод повторения;
  - метод коллективной игры;
  - метод объяснения;
  - метод ускорения замедления;
  - метод заучивания;
  - метод многократного повторения всевозможных движений.
- 2.4.2. *Формы организации деятельности воспитанников на занятии:*
- в парах;
  - групповая;
  - индивидуально–групповая;
  - соревновательная.
  - игровая
- 2.4.3. *Приемы и методы организации образовательного процесса:*
- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
  - наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
  - практический (упражнения).

#### 2.4.4. *Методические рекомендации.*

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д.

Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Систематическое занятия футболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. У футболистов отмечается правильное телосложение и высокие показатели физического развития: выше среднего рост, соответствующее его величине вес, жизненная емкость легких и окружность груди, высокая амплитуда грудной клетки, становая сила, хорошо развитая мускулатура, особенно нижних конечностей (развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей сравнительно отстают).

В процессе тренировки организм футболиста постепенно приспосабливается к высоким напряжениям, что сопровождается перестройкой всей его деятельности, расширением функциональных возможностей его органов, наибольшей сложностью их функций, особенно в состоянии спортивной формы. У тренированных футболистов - высокая подвижность нервных процессов, быстрая двигательная реакция, совершенная деятельность органов чувств (особенно зрения и слуха) и вестибулярного аппарата. О высоком функциональном уровне организма говорят также отмечаемые у них медленный пульс (42-60 ударов в минуту) и низкое артериальное давление в покое, относительно большие размеры сердца с высоким ударным объемом. Высокие показатели жизненной емкости легких и максимальной вентиляции и др.

#### 2.4.5. *Формы организации занятия.*

Все эти средства физической подготовки реализуются в рамках тренировочных занятий, форма которых может быть следующей:

1) Разминка. Она состоит из двух частей.

Первая часть — игровые упражнения в сочетании со стретчингом (3 минуты игра и 2-3 минуты стретчинг и т.д.). Или упражнения «школы футбола» (передачи мяча в парах, тройках и т.п.) в сочетании со стретчингом. Или бег трусцой в сочетании со стретчингом. Или перемещения по полю групп игроков, согласованные по времени и пространству, в сочетании со стретчингом. Кроме стретчинга можно во всех этих случаях использовать маховые движения. Вторая часть разминки - это координационные, беговые и прыжковые упражнения.

2) Групповые упражнения, при выполнении которых решаются конкретные игровые задачи;

3) Командные упражнения, применяемые для освоения тактической схемы игры;

4) Упражнения физической подготовки;

5) Упражнения заминки.

Есть занятия, в которых планируют полный набор всех этих упражнений. Но вполне возможны занятия, в которых кроме разминки есть только упражнения физической подготовки, или разные упражнения групповой тактики и т.д.

В каждой фазе игры возможен выбор различных тактических вариантов. Уметь оценить обстановку, выбрать лучший тактический вариант вот что главное в тактике отдельного игрока. Тактическая тренировка строится с учетом технических качеств игроков и на выработке тактических навыков.

Основные разделы тактической тренировки:

а) тактическая подготовка изолированно от игры,

б) тактическая подготовка в двусторонней игре.

В изолированной от игры тактической подготовке различают индивидуальную и групповую подготовку; последняя проводится с помощью игровых упражнений и разыгрыванием специальных тактических комбинаций.

#### 2.4.6. *Структура занятия.*

Хорошо подобранные, представляющие интерес для занимающихся, упражнения всегда проходят успешно. Ниже приведены примерные задания и игровые упражнения для групповой тренировки.

1. Ведение мяча передачами вдвоем со сменой мест. При этом упражнении

нужно очень быстро перемещаться без мяча. Кроме того, мяч посылают на ход. Проводится это упражнение на дистанцию 50 60 м.

2. Ведение мяча передачами втроем. Здесь игроки, бегущие без мяча, также должны передвигаться максимально быстро. Упражнение проводят на дистанцию 60 80 м.

3. Ведение мяча передачами втроем со сменой мест. Получивший мяч немного задерживается для обработки мяча, предоставляя время партнерам переместиться.

4. Ведение мяча передачами втроем с переменной мест. Мяч идет зигзагообразно. Дистанция 80-100 м.

5. Мяч в кругу с одним водящим. 6 8 играющих образуют круг радиусом 7 10 м. В центре круга один водящий. Игроки, стоящие по кругу, заранее условленным способом (например, только левой ногой или только правой) передают мяч друг другу. Водящий пытается отобрать мяч или хотя бы дотронуться до него. Дотронувшись до мяча, водящий меняется местом с тем, кто неудачно сделал передачу.

6. Мяч в кругу с двумя водящими. Та же игра, но в кругу двое водящих, действующих с определенным тактическим замыслом.

7. Водящий в квадрате. По углам очерченного квадрата размером 10x10 м (или 15x 15м) располагаются 4 игрока. В середине квадрата водящий. Игроки передают по любому направлению друг другу мяч только в пределах квадрата. Потерявший мяч меняется местом с тем из водящих, кто дольше водит.

В этой игре также возможны усложнения путем уменьшения квадрата, ограничения способов передачи и т. д. Иногда можно разрешать обходить одного водящего.

8. Трое против двух в квадрате. На ограниченном участке поля (или в зале) двое водящих отбирают мяч у троих игроков, которые передают его друг другу определенным способом. Разрешается перемещаться в пределах квадрата (прямоугольника) в любом направлении. Потерявший мяч меняется местами с водящим.

В этом, весьма полезном для тренировки техники и тактики игроков, упражнении возможны всякие усложнения путем уменьшения или увеличения квадрата, ограничения способа передачи, вводных заданий и т. п. Иногда можно разрешать обходить одного водящего. Описанное игровое упражнение наиболее часто применяется в командах мастеров и дает хорошие результаты.

9. "Пять на пять" ("партия на партию"). На одной половине поля играют две партии, по пяти человек в каждой.

Каждая партия имеет свои ворота, обозначенные стойками, поставленными на боковых линиях. Ширина ворот условная, лучше всего 1 1,5м. Игра ведется со счетом забитых мячей. Обводка противника запрещается. Всю игру строят на "открывании" и "закрывании", на правильных перемещениях и точных передачах. Игру проводят по всем правилам футбола, которые могут быть применены в этом упражнении.

### **3.Список литературы.**

#### **Программы:**

1. Заваров А.: Футбол. - СПб: Питер, 2010
2. Кузнецов А.А.: Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия, Человек, 2010
3. Антипов А.В.: Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. - М.: Советский спорт, 2008
4. Монаков Г.В.: Подготовка футболистов. - М.: Советский спорт, 2007
5. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007
6. Андреев С.Н.: Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006
7. Петухов А.В.: Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. - М.: Советский спорт, 2006
8. Голиков В.Г.: Практикум для начинающего тренера по футболу. - Белгород: Крестьянское дело, 2002

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

№	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1		
2.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1		
3.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1		
4.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1		
5.	Товарищеская игра ДЮСШ– Школа-интернат	1		
6.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1		
7.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1		
8.	Игра на опережение, старты из различных положений.	1		
9.	Соревнование	1		
10.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1		
11.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1		
12.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1		
13.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1		
14.	Товарищеская игра ДЮСШ– Школа-интернат	1		
15.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1		
16.	Соревнование	1		
17.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1		
18.	Двусторонняя учебная игра.	1		
19.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1		
20.	Соревнование	1		
21.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1		
22.	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1		
23.	Товарищеская игра ДЮСШ– Школа-интернат	1		
24.	Двусторонняя учебная игра.	1		
25.	Соревнование	1		
26.	Двусторонняя учебная игра.	1		
27.	Соревнование	1		
28.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1		
29.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1		
30.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1		
31.	Товарищеская игра ДЮСШ– Школа-интернат	1		
32.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1		
33.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра.	1		
34.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1		
35.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1		
36.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1		
37.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1		
38.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1		
39.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по	1		

	сигналу.			
40.	Соревнование	1		
41.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1		
42.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1		
43.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1		
44.	Соревнование	1		
45.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1		
46.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1		
47.	Товарищеская игра ДЮСШ– Школа-интернат	1		
48.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1		
49.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1		
50.	Соревнование	1		
51.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1		
52.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1		
53.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1		
54.	Соревнование	1		
55.	Товарищеская игра ДЮСШ– Школа-интернат	1		
56.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1		
57.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1		
58.	Соревнование	1		
59.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1		
60.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1		
61.	Соревнование	1		
62.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1		
63.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1		
64.	Товарищеская игра ДЮСШ– Школа-интернат	1		
65.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1		
66.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1		
67.	Игра на опережение, старты из различных положений.	1		
68.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1		
69.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1		
70.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1		
71.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1		
72.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1		
73.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1		
74.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1		
75.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений,	1		

	применение их в игре.			
76.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1		
77.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1		
78.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1		
79.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1		
80.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1		
81.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1		
82.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1		
83.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1		
84.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями	1		
85.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1		
86.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1		
87.	Двусторонняя учебная игра.	1		
88.	Двусторонняя учебная игра.	1		
89.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1		
90.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1		
91.	Общеразвивающим упражнения в парах, бег с мячом.	1		
92.	Общеразвивающим упражнения в парах, бег с мячом.	1		
93.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1		
94.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1		
95.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1		
96.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1		
97.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1		
98.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1		
99.	Сдача контрольных нормативов	1		
100.	Сдача контрольных нормативов	1		
101.	Сдача контрольных нормативов	1		
102.	Соревнования	1		