

ОТРАСЛЕВОЙ ОРГАН АДМИНИСТРАЦИИ
«ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ СОВЕТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЯТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принято

УТВЕРЖДАЮ:

педагогическим советом МОУ «Вятская
средняя общеобразовательная школа»

Директор МОУ «Вятская средняя
общеобразовательная школа»

Протокол от 30.08.2023 г. № 9

А.Ю. Мусина

Приказ от 31.08.2023 г. № 71



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»

ID программы: 7084

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 136

Разработчик программы: Васильев Андрей Аркадьевич, педагог
дополнительного образования, учитель физической культуры высшей кв.
категории

с. Вятское

2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Актуальность программы

Способствовать потребностям современных детей и их родителей — это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества. Совершенствование умений и навыков.

Популяризация спортивной игры, для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Структуру и содержание, роль, назначение и условия реализации программы регламентируют следующие нормативные документы:

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

Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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».

Приказ Министерства образования и науки РМЭ от 06.07.2021 № 656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл»

Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам МОУ «Вятская средняя общеобразовательная школа» (утвержден приказом от 25.01.2021 г № 16, с изменениями от 30.08.2021 г.)

Устав школы.

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность

Отличительные особенности программы

Программа направлена на укрепление здоровья, развитие общефизических качеств ребенка, но и развитие способностей детей с разной физической подготовкой. Содержание программы организовано в относительно самостоятельные, тесно взаимосвязанные разделы, и носит интегрированный характер, синтезируя элементы различных видов спорта и физической активности: гимнастику, акробатику, физическую и техническую подготовку.

Адресат программы:

Дети в возрасте 9-12 лет, проявляющие интерес к игре в футбол. Набор осуществляется по заявлению родителей при отсутствии медицинских противопоказаний.

Срок освоения программы

Срок освоения программы рассчитан на 1 год.

Объем программы

136 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, с перерывом 10 мин.

Формы обучения

Форма обучения очная. По рекомендации медицинских работников при длительном лечении или в условиях обучения с применением ЭО и ДОТ реализация программы организуется чат в закрытом образовательном пространстве для педагогов учеников и их родителей «Сферум» <https://sferum.ru/?p=start>

Уровень программы

Программа базового уровня.

Особенности организации образовательного процесса

Основная организационная форма обучения – групповая, парная, индивидуальная. К занятиям в спортивно-оздоровительных группах базового уровня допускаются все желающие заниматься футболом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- итоговое и промежуточное тестирование;
- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях;
- восстановительные мероприятия.

Режим занятий

Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа составляет 40 минут.

1.2. Цель программы

всестороннее развитие личности ребенка посредством формирования физической культуры личности и освоения основ спортивной деятельности через игру в футбол.

Задачи программы:

Личностные:

- Формировать знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- Формировать умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций; знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- Развить сформированность уважительного отношения к чужому мнению;
- Развить сформированность чувства уверенности в себе, веры в свои возможности;
- Развить сформированность необходимости бережного отношения к людям и предметам их труда.

Метапредметные:

- Развивать умение определения с помощью педагога цели деятельности на занятии;
- Развивать умение выявлять и формулировать учебную проблему совместно с педагогом;
- Развивать умение предлагать приемы и способы разрешения различных инклюзивных ситуаций;
- Формировать умение наблюдать за профессиональными отношениями во время проведения занятий лучших футболистов команды.
- Формировать умение сравнивать свои действия, анализировать свои ошибки и с помощью тренера найти наиболее правильное и рациональное применение своих возможностей для быстрого спортивного роста.
- Формировать умение находить необходимые знания путем просмотра спортивных матчей по телевизору. Посещение различных спортивных соревнований по футболу.
- Закреплять умение слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение;
- Закреплять умение выполнять задания индивидуально, в группе, в паре с партнером

Предметные результаты

- Формировать умение организовывать и быть активным участником тренировочного процесса
- Закреплять овладение навыками работы с мячом
- Закреплять овладение навыками, умениями техники и тактики игры в футбол
- Развивать умение разрабатывать тактические построения игры, владеть навыками игры в защите и обороне
- Развивать умение использовать свой двигательный и технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи с целью победить команду соперника.

1.3 Объем программы – 136 часов в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 мин.

1.4 Содержание программы.

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теория: Техника безопасности на занятиях и выездах на соревнования. История возникновения и развития футбола. Гигиенические требования в футболе. Просмотр презентации.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Строевые упражнения.

Теория: Значение общефизической подготовки в футболе. Юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. **Практика:** Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание

уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, изколонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

2.2. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов. Теория: Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища.

Практика: Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

2.3. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила проведения игр.

Практика: игры: «Третий лишний», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

2.4. Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом. Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6., дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения для развития скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе.

Практика: Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке.

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6., дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами т.п.).

3.2. Упражнения для развития гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика: Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Упражнения на сгибание и разгибание мышц, выполняемые с помощью партнера.

3.3. Упражнения для развития силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

Практика: Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

3.4. Упражнения направленные на развитие выносливости. Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

3.5. Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений. Упражнение:

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

То же самое, но скакалку вращать назад.

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад.

На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение:

Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Техника владения мячом.

Теория: Значение технического мастерства в футболе.

Практика: Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.

Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

«Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направления движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.

Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений – продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

4.2. Техника ведения мяча.

Теория: Основы технической подготовки в футболе. В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

Практика: Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.

Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно. Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения усложнение задания: обмен мяча с партнером.

Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8–10 м, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3–5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно

то правой, то левой ногой. По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия. Пример такой группировки приведен ниже.

4.3. Овладение техникой ударов по мячу. Теория: Техника выполнения ударов по мячу.

Практика: Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов. Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней стороной стопы.

В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.

В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней

стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.

В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.

Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру. Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

Удар с небольшого разбега низом и верхом. Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

Удар – передача мяча партнеру низом. Удар – передача мяча партнеру верхом.

Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара. Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.

Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).

4.4. Нападающие удары, удары-передачи мяча.

Теория: Техника выполнения ударов, ударов – передач мяча.

Практика: В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

Игра 4х4 на площадке 10 м х 10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

Удары в маленькие ворота (1–2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4–6 м от места удара до ворот).

Ведение мяча передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.

В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.

Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 м х 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 м х 10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3–5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90. и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.

Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом,

потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега. Игра двое против двоих на площадке 20м x 20м – 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180. к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.

Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5–6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.

Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4–6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5–7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой. Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером. Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10–12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1–2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад. Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.

Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.

Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.

Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.

Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой

ногой.

4.5. «Связки» технических приемов.

Теория: Значение технических приемов и «связок» в современном футболе.

Практика: Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.

Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5–8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей». Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.

Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом с рук внутренней частью подъема.

Квадраты 5х3 на площадке 20 м х 20 м, количество касаний не ограничено.

Партнеры стоят на расстоянии 8–10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.

Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.

Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5–2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.

Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.

«Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8–10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кегли поставить на место.

Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).

Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.

Расстояние между двумя партнерами – 10–12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

Игровое упражнение – двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч.

Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача. Одна минута работы – смена позиции. Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы – смена позиции.

Передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы – смена позиции.

4.6. Обманные движения (финты).

Теория: Особенности обманных движений и (финтов), и их значение в игре.

Практика: Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении.

Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону. Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.

Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2–2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.

То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать. Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

Игроки в составе от 1x1 до 4x4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

Игра 4 на 4 игрока на площадке 30м x 20м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.

Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5м.

Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро.

Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.

Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.

Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух или трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх. Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами.

Игра 3 на 3 игрока на площадке размером 20м x 20м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

4.7. Техника вратаря.

Теория: Роль техники вратаря в футболе.

Практика: Стойка вратаря. Ловля мяча. Техника приема мяча при ударе. Техника приема низколетящих мячей. Техника приема верхнего мяча. Техника приема мяча в падении. Удары по мячу (удар на перехвате). Ввод мяча в игру.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.

Теория: Понятие и значения тактической подготовки в футболе.

Практика: Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

5.2. Тактика защиты.

Теория: Значение тактики защиты в футболе.

Практика: Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате»

мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».

Комбинация с участием вратаря.

5.3. Тактика нападения.

Теория: Беседа о влиянии физических упражнений на организм.

Практика: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке, умение реагировать на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» и на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных примеров для ведения игры. Выбор способов ведения мяча и передач его партнерам. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков в игре. Передача в ноги и на свободное. Комбинация «игра в стенку». Комбинация при использовании стандартных положений: начало игры, пробитие штрафных и свободных ударов, при угловом и введение мяча из-за боковой линии.

5.4. Тактика вратаря.

Теория: Основные понятия тактики вратаря.

Практика: Вратарь должен уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

6. ПРАВИЛА ИГРЫ.

Теория: Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

7.1. Способы регуляции психического состояния.

Теория: Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

7.2. Упражнения на релаксацию. Практика: Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.

8. СОРЕВНОВАНИЯ.

Практика: Контрольные игры и соревнования.

9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. Практика: Мероприятие с награждением.

1.5 Планируемые результаты программы:

Личностные:

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- умение объяснять свои чувства и ощущения от восприятия объектов, иллюстраций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- сформированность уважительного отношения к чужому мнению;
- сформированность чувства уверенности в себе, веры в свои возможности;
- сформированность необходимости бережного отношения к людям и предметам их труда.

Метапредметные:

- умение определения с помощью педагога цели деятельности на занятии;

- умение выявлять и формулировать учебную проблему совместно с педагогом;
- умение предлагать приемы и способы разрешения различных инклюзивных ситуаций;
- умение наблюдать за профессиональными отношениями во время проведения занятий лучших футболистов команды.
- умение сравнивать свои действия, анализировать свои ошибки и с помощью тренера найти наиболее правильное и рациональное применение своих возможностей для быстрого спортивного роста.
- умение находить необходимые знания путем просмотра спортивных матчей по телевизору. Посещение различных спортивных соревнований по футболу.
- умение слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение;
- умение выполнять задания индивидуально, в группе, в паре с партнером

Предметные результаты

- умение организовывать и быть активным участником тренировочного процесса
- овладение навыками работы с мячом
- овладение навыками, умениями техники и тактики игры в футбол
- умение разрабатывать тактические построения игры, владеть навыками игры в защите и обороне
- умение использовать свой двигательный и технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи с целью победить команду соперника.

1.6 Формы контроля

Виды контроля	Содержание	Методы	Сроки контроля
Вводный	Области интересов и склонностей. Уровень ЗУНов.	Беседы, наблюдение, тестирование, анкетирование, просмотр творческих работ учащихся	Сентябрь
Текущий	Освоение учебного материала по темам, разделам	Творческие и практические задания, выполнение образцов, упражнения	По каждой теме
	Творческий потенциал учащихся	Наблюдение, тестирование, игры, упражнения. Участие в муниципальных, республиканских и др. выставках:	Ноябрь Декабрь
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю	Наблюдение, тестирование, проектная деятельность	1 раз в полугодие
Коррекция	Успешность выполнения учащимися задач учебно-тематического плана	Индивидуальные занятия, помощь в самореализации, самоконтроле	В течение года

Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач. Уровень творческого роста	Зачетные, творческие работы. Выполнение творческого проекта	Апрель Май
----------	---	---	---------------

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов				Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе			
			теоретические занятия	практические занятия	Занятия с ДОТ/ЭО	
1.	ВВЕДЕНИЕ	6	2	4	1	
1.1.	Комплектование группы, техника безопасности, тестирование	4	-	4		Опрос, наблюдение, тест
1.2.	Вводное занятие	2	2	-	1	Опрос, наблюдение, тест
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	28	8	20		
2.1.	Строевые упражнения	10	2	8		Наблюдение, нормативы
2.2.	Упражнения для рук, ног и туловища	6	2	4		
2.3.	без предметов. Спортивные и подвижные игры.	6	2	4		
2.4.	Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.	6	2	4		
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	34	10	24		
3.1.	Упражнения для развития скоростных качеств.	8	2	6		Наблюдение, Нормативы соревнования
3.2.	Упражнения для развития гибкости.	6	2	4		
3.3.	Упражнения для развития силовых качеств.	8	2	6		
3.4.	Упражнения направленные на развитие выносливости. Упражнения со скакалкой.	8	2	6		
3.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости. Упражнения со скакалкой.	4	2	2		
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	38	14	24	1	
4.1.	Техника владения мячом.	6	2	4	1	Наблюдение, Нормативы соревнования
4.2.	Техника ведения мяча	4	2	2		
4.3.	Овладение техникой ударов по мячу.	6	2	4		
4.4.	Нападающие удары, удары-передачи мяча.	4	2	2		
4.4.	«Связки» технических приемов.	4	2	2		
4.5.	Обманные движения (финты).	6	2	4		
4.6.	Техника вратаря.	8	2	6		
4.7.						
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	16	4	12		
5.1.	Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.	4	1	3	1 1	Наблюдение, Нормативы

5.2.	Тактика защиты	4	1	3		турнир
5.3.	Тактика нападения.Тактика	4	1	3		
5.4.	вратаря.	4	1	3		
6.	ПРАВИЛА ИГРЫ	2	2	-		Опрос, наблюдение, тест
7.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4	2	2		Опрос, наблюдение, тест
7.1.	Способы регуляции психического состояния.	2	2	-2		Опрос, наблюдение, тест
7.2.	Упражнения на релаксацию.	2				
8.	СОРЕВНОВАНИЯ	6	-	6		Турнир
9.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2	-	2		
	ИТОГО:	136	42	94	5	

2.2 Общий календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Четверть	Дата		Продолжительность		Дополнительные выходные дни по производственному календарю
	начало	конец	Количество учебных недель в четверти	Количество рабочих дней в четверти	
I	01.09.2023	27.10.2023	8	41	-
II	07.10.2023	29.12.2023	8	39	-
III	09.01.2024	15.03.2024	9	47	23.02, 08.03
IV	25.03.2024	31.05.2024	9	45	29-30.04, 01.05, 09-10.05
Итого в уч. г.			34	172	7

Календарный учебный график (в папке пример отдельный есть)

п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	сент	19	16.00-16.40 16.50-17.30	Беседа	2	Беседа по охране труда на занятиях по футболу. Форма. Правила поведения Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения	Спортзал Стадион	Беседа.

						футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.		
3-4	сент	21	16.00-16.40 16.50-17.30	Беседа	2	Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола. Основы знаний. Личная гигиена. Значение правильного режима.	Спортзал Стадион	Беседа.
5-6	сент	26	16.00-16.40 16.50-17.30	Беседа	2	Личная гигиена. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование.	Спортзал Стадион	Беседа
7-8	сент	28	16.00-16.40 16.50-17.30	Беседа	2	Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.	Спортзал Стадион	Беседа
9-10	окт	3	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м.	Спортзал Стадион	Контрольные упражнения
11-12	окт	5	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м.	Спортзал	Тест
13-14	окт	10	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. И 4 x 50 м. Бег 300 м.	Спортзал	Тест
15-16	окт	12	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Прыжки с разбега в длину и в высоту (95 - 105см). Прыжки с места в длину.	Спортзал	Тест
17-18	окт	17	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).	Спортзал	Беседа наблюдение
19-20	окт	19	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортзал	тесты
21-22	окт	24	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортзал	Наблюдение
23-24	окт	26	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортзал	Контрольные упражнения
25-26	окт	31	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Спортзал	Контрольные упражнения
27-28	нояб	2	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Правила работы с тяжестью. Упражнения с набивным мячом (масса 1-2 кг.)	Спортзал	Беседа Наблюдение
29-30	нояб	7	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Упражнения с набивным мячом (масса 1-2 кг.)	Спортзал	Контрольные упражнения
31-32	нояб	9	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Упражнения для мышц туловища	Спортзал	Контрольные упражнения

33-34	нояб	14	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Упражнения для мышц туловища	Спортзал	Контрольные упражнения
35-36	нояб	16	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Упражнения для мышц шеи	Спортзал	Контрольные упражнения
37-38	нояб	21	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага.	Спортзал	Беседа
39-40	нояб	23	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд.	Спортзал	Контрольные упражнения
41-42	нояб	28	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Акробатические упражнения. Кувырок назад из седа.	Спортзал	Контрольные упражнения
43-44	нояб	30	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперёд.	Спортзал	Контрольные упражнения
45-46	дек	5	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	Спортзал	Контрольные упражнения
47-48	дек	7	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Акробатические упражнения. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись.	Спортзал	Контрольные упражнения
49-50	дек	12	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Акробатические упражнения. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».	Спортзал	Беседа Наблюдение
51-52	дек	14	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 - 4 раза	Спортзал	Контрольные упражнения
53-54	дек	19	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание: 2 - 3 подхода по 3 - 5 раз.	Спортзал	Контрольные упражнения
55-56	дек	21	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Упражнение в висах и упорах. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 - 4 раза	Спортзал	Контрольные упражнения
57-58	дек	26	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Упражнение в висах и упорах. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: 2 - 3 подхода по 3 - 5 раз.	Спортзал	Контрольные упражнения
59-60	дек	28	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Лыжи. Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1-2 км.	Стадион	Контрольные упражнения
61-62	январь	9	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Лыжи. Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1-2 км.	Стадион	Беседа
63-64		11	16.00-16.40	Тренировочное занятие	2	Лыжи. Прогулки, подъёмы,	Стадион	Контрольные

			16.50-17.30	ное занятие		спуски, прохождение дистанции 1-2 км.		упражнения
65-66		16	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», Эстафеты	Спортзал	Контрольные упражнения
67-68		18	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Подвижные игры и эстафеты: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты	Спортзал	Контрольные упражнения
69-70		23	16.00-16.40 16.50-17.30	Беседа	2	Беседа по охране труда на занятиях по футболу Плавание произвольным способом 2·25 м., 50 м. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.	Спортзал	Беседа Контрольные упражнения
71-72		25	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».	Спортзал	Контрольные упражнения
73-74		30	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировоч ное занятие	2	Техника передвижения. Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортзал	Контрольные упражнения
75-76	февр	1	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировоч ное занятие	2	Техника передвижения. Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортзал	Контрольные упражнения
77-78	евр	6	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировоч ное занятие	2	Техника передвижения. Специальные упражнения для развития быстроты.	Спортзал	Контрольные упражнения
79-80	евр	8	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировоч ное занятие	2	Техника передвижения. Упражнения для развития дистанционной скорости	Спортзал	Контрольные упражнения
81-82	евр	13	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировоч ное занятие	2	Техника передвижения. Упражнения для развития дистанционной скорости	Спортзал	Контрольные упражнения
83-84	евр	15	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировоч ное занятие	2	Техника передвижения. Упражнения для развития дистанционной скорости	Спортзал	Беседа
85-86	евр	20	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировоч ное занятие	2	Проброс мяча мимо соперника. Учебная игра.	Спортзал	Контрольные упражнения
87-88	евр	22	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировоч ное занятие	2	Комплекс упражнений с мячами. Ведение влево-вправо-назад-вокруг себя	Спортзал	Контрольные упражнения
89-90	евр	27	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировоч ное занятие	2	Отбор мяча. Учебная игра.	Спортзал	Контрольные упражнения
91-92	евр	29	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировоч ное занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	Спортзал	Беседа
93-94	март	5-7	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировоч ное занятие	2	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Спортзал	Контрольные упражнения

95-96	март	12	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Упражнения для развития умения «видеть поле». Зрительный сигнал.	Спортзал	Контрольные упражнения
97-98	март	14	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Упражнения для развития умения «видеть поле». Зрительный сигнал.	Спортзал	Контрольные упражнения
99-100	март	19	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Тактика нападения. Тактика защиты Индивидуальные действия без мяча внападении. Учебная игра.	Спортзал	Беседа наблюдение
101-102	март	21	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Индивидуальные действия без мяча в нападении. Учебная игра.	Спортзал	Беседа, наблюдение
103-104	март	26	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Индивидуальные действия с мячом в нападении. Учебная игра.	Спортзал	Контрольные упражнения
105-106	март	28	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Индивидуальные действия с мячом в нападении. Учебная игра.	Спортзал	Контрольные упражнения
107-108	апр	2	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Групповые действия в защите. Учебная игра.	Спортзал Стадион	Контрольные упражнения
109-110	апр	4	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Групповые действия в защите. Тренировочная игра	Спортзал Стадион	Контрольные упражнения
111-112	апр	9	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Тактика вратаря. Учебная игра. Тренировочная игра	Спортзал Стадион	Контрольные упражнения
113-114	апр	11	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Тактика вратаря. Тренировочная игра	Спортзал Стадион	Контрольные упражнения
115-116	апр	16	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Разучивание финтов – выпад влево – уход вправо, выпад правой вправо - уход влево	Спортзал	Контрольные упражнения
117-118	апр	18	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Разучивание финтов – выпад влево – уход вправо, выпад правой вправо - уход влево	Спортзал	Игра
119-120	апр	23	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Игры в турнире	Спортзал Стадион	Игра
121-122	апр	25	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Игры в турнире	Спортзал Стадион	Игра
123-124	май	2	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Игры в турнире	Спортзал Стадион	Контрольные упражнения
125-126	май	7	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Контрольные упражнения	Спортзал Стадион	наблюдение
127-128	май	14	16.00-16.40 16.50-17.30	Тренировочное занятие	2	Квадрат 5x3 м, на площадке размером 20 м x 20 м. Ведение мяча различными способами	Спортзал Стадион	Контрольные упражнения
129-130	май	16	16.00-16.40 16.50-17.30	Игра	2	Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м x 20 м в двое ворот	Спортзал Стадион	Контрольные упражнения
131-132	май	21	16.00-16.40 16.50-17.30	Итоговое занятие	2	Тестирование.	Спортзал Стадион	Контрольные упражнения
133-134	май	23	16.00-16.40 16.50-17.30	Итоговое занятие	2	Тестирование.	Спортзал Стадион	Контрольные упражнения

135-136	май	28	16.00-16.40 16.50-17.30	Итоговое занятие	2	Подведение итогов года.	Спортзал	

**Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин, модулей
Группы обучающихся, занимающихся по программе в 2021-2022 учебном году**

Название группы	Год обучения	Количество часов в неделю	Периодичность занятий	Общее количество часов в год
1	1	4	2 раза в неделю	136

2.4 Условия реализации программы

- помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям

Закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН

2.4.4.3172-14 (кабинет, школьный спортзал, стадион);

- оборудование

- Специальный игровой спортивный зал (с пропускной способностью не менее 15 человек) с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- Стадион;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки (не менее двух);
- перекладина (турник);
- медицинские весы;

- инвентарь

- гимнастические маты для выполнения акробатических упражнений;
- скакалка 15 штук;
- набор гантелей различного веса;
- штанги (не менее двух);
- мячи для игровых видов спорта (волейбольный, футбольный, баскетбольный);
- набивные мячи 15 штук;

Кадровое обеспечение: Андрей Аркадьевич Васильев, педагог дополнительного образования (внутренне совместительство), учитель физической культуры высшей квалификационной категории

2.5. Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Программа контроля

Программа контроля составлена в соответствии с Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, Дополнительной общеобразовательной программой МОУ «Вятская средняя общеобразовательная школа» на 2018-2023 гг.

Формы и виды контроля

Виды контроля	Содержание	Методы	Сроки контроля
Вводный	Области интересов и	Беседы,	наблюдение, Сентябрь

	склонностей. Уровень ЗУНов по искусству.	тестирование, анкетирование, просмотр творческих работ учащихся	
Текущий	Освоение учебного материала по темам, разделам	Творческие и практические задания, выполнение образцов, упражнения	По каждой теме
	Творческий потенциал учащихся	Наблюдение, тестирование, игры, упражнения. Участие в окружных, городских и краевых выставках:	Ноябрь Декабрь
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю	Наблюдение, тестирование, проектная деятельность	1 раз в полугодие
Коррекция	Успешность выполнения учащимися задач учебно-тематического плана	Индивидуальные занятия, помощь в самореализации, самоконтроле	В течение года
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач. Уровень творческого роста	Зачетные, творческие работы. Выполнение творческого проекта	Апрель Май

Отслеживание результатов обучения ребенка

Результативность программы определяется диагностическими исследованиями, которые проходят в три этапа.

-Начальная диагностика – проводится в начале обучения, при поступлении ребёнка на обучение. Её результаты позволяют определить уровень развития практических навыков. Это деление обеспечивает лично – ориентированный подход в процессе учебного занятия.

–Промежуточная диагностика – проводится в середине учебного года и позволяет определить уровень обученности обучающегося. (Опросник «Личностный рост» (методика Григорьева Д.В., Кулешова И.В., Степанова П.В.)

-Итоговая диагностика – проводится в конце обучения. По её результатам определяется уровень динамики, которого достигли дети за время обучения. Основной метод диагностики – наблюдение.

2.6 Оценочные материалы

Мониторинг результатов обучения по дополнительным общеразвивающим программам

Показатели	Критерии	Степень выраженности	Кол-во баллов	Методы диагностики
1.Теоретическая подготовка ребенка:				
1.1. Теоретические знания по основным	Соответствие теоретических	Минимальный уровень (менее 30% объема знаний)	1 - 4	Входное тестирование,

разделам учебно-тематического плана	знаний ребенка программным требованиям	Средний уровень (объем знаний - 50%)	5 - 8	промежуточная, итоговая аттестация, контрольные срезы знаний
		Максимальный уровень (освоен практически весь объем знаний)	9 - 10	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования терминов	Минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять термины)	1 - 4	
		Средний уровень (сочетает специальную терминологию с бытовой)	5 - 8	
		Максимальный уровень (употребляет специальные термины осознанно и с соответствии с их содержанием)	9 - 10	
2. Практическая подготовка ребенка				
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень (менее 30% объема знаний)	1 - 4	Практические занятия, технические зачеты и т.д.
		Средний уровень (объем знаний - 50%)	5 - 8	
		Максимальный уровень (освоен практически весь объем знаний)	9 - 10	
2.2. Владение специальным оборудованием	Практическое использование специального оборудования и оснащения	Минимальный уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	1 - 4	
		Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога)	5 - 8	
		Максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно)	9 - 10	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный уровень развития креативности (ребенок выполняет простейшие практические задания педагога)	1 - 4	Наблюдение, практические, конкурсные и презентационные занятия
		Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца)	5 - 8	
		Творческий уровень (выполняет задания с элементами творчества)	9 - 10	
3. Общеучебные навыки ребенка				
3.1. Умение подбирать и анализировать информацию из различных источников	Самостоятельность в работе с источниками информации	Минимальный уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с источниками информации, нуждается в помощи и контроле педагога)	1 - 4	Творческие задания по теории, реферативные конспекты, собеседование и т.д.
		Средний уровень (работает с информацией с помощью педагога или родителей)	5 - 8	
		Максимальный уровень (работает самостоятельно, не	9 - 10	

		испытывает особых трудностей)		
3.2. Умение осуществлять исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Минимальный уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения, нуждается в помощи и контроле педагога)	1 - 4	Творческие задания по теории, реферативные конспекты, собеседование и т.д.
		Средний уровень (работает с помощью педагога или родителей)	5 - 8	
		Максимальный уровень (работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	9 - 10	
4. Учебно-коммуникативные умения				
4.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации от педагога	Минимальный уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1 - 4	Наблюдение
		Средний уровень (часто нуждается в помощи педагога или родителей)	5 - 8	
		Максимальный уровень (не испытывает особых трудностей)	9 - 10	
4.2. Умение конструктивно общаться со сверстниками	Сформированность умения конструктивно общаться со сверстниками	Минимальный уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения в общении, нуждается в постоянной помощи, периодически провоцирует конфликты)	1 - 4	Наблюдение
		Средний уровень (часто нуждается в помощи педагога или родителей, сам в конфликтах не участвует, старается их избежать)	5 - 8	
		Максимальный уровень (не испытывает особых трудностей, пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты)	9 - 10	
5. Учебно-организационные умения				
5.1. Умение организовать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место	Минимальный уровень (ребенок испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи)	1 - 4	Наблюдение
		Средний уровень (часто нуждается в помощи педагога или родителей)	5 - 8	
		Максимальный уровень (не испытывает особых трудностей)	9 - 10	
5.2. Навыки соблюдения в процессе	Соответствие навыков программным	Минимальный уровень (овладел менее 30% необходимых навыков)	1 - 4	

деятельности правил безопасности	требованиям	Средний уровень (овладел 50% необходимых навыков)	5 - 8	
		Максимальный уровень (усвоил практически весь объем необходимых навыков)	9 – 10	
5.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность в работе	Удовлетворительно	1 - 4	
		Хорошо	5 - 8	
		Отлично	9 – 10	

**Мониторинг личностного развития ребенка
в процессе освоения им дополнительной общеразвивающей программы**

Показатели	Критерии	Степень выраженности	Кол-во баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества				
1.1. Воля	Способность переносить нагрузки в течение определенного времени	Терпения хватает менее, чем на половину занятия	1 – 4	Наблюдение, беседы с родителями
		Терпения хватает более, чем на половину занятия	5 – 8	
		Терпения хватает на все занятие	9 – 10	
1.2. Целеустремленность	Способность активно побуждать себя к практическим действиям, ставить цель и добиваться ее	Достижение цели побуждается педагогом, родителями	1 – 4	
		Достижение цели побуждается иногда самим ребенком	5 – 8	
		Достижение цели побуждается всегда самим ребенком	9 – 10	
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить их к должному действию)	Ребенок всегда действует под воздействием контроля родителей, педагога	1 – 4	
		Периодически контролирует себя сам	5 – 8	
		Постоянно контролирует себя сам	9 - 10	
2. Ориентационные качества				
2.1. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении программы	Интерес к занятиям продиктован извне	1 - 4	Наблюдение, собеседование с детьми, родителями
		Интерес периодически поддерживается самим ребенком	5 - 8	
		Интерес постоянно поддерживается	9 - 10	

		самим ребенком		
--	--	----------------	--	--

Нормативные требования по физической подготовке 9 лет

Контрольные упражнения обучающиеся	показатели					
	мальчики			девочки		
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3*10м, сек	8.6	9.2	9.9	9.1	9.8	10.4
Бег 30м.секунд	5.1	5.9	6.6	5.2	6.0	6.6
Бег 1000м, минут	4.40	5.10	5.40	5.10	5.40	6.00
Прыжки в длину с места	165	150	135	155	145	125
Подтягивание	5	4	1	18	12	4
Сгибание рук в упоре лежа	15	10	5	10	7	3

10 лет

Контрольные упражнения обучающиеся	показатели					
	мальчики			девочки		
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3*10м, сек	8.5	9.0	9.7	8.9	9.5	10.1
Бег 30м.секунд	5.7	6.0	6.5	5.9	6.2	5.6
Бег 1000м, минут	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	6.00
Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
Подтягивание	7	5	3	19	12	4
Сгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3

11 лет

Контрольные упражнения обучающиеся	показатели					
	мальчики			девочки		
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3*10м, сек	8.3	8.8	9.3	8.8	9.4	10
Бег 30м.секунд	5.5	5.8	6.2	5.8	6.1	6.5
Бег 1000м-мальчики минут. 500м-девочки. минут	4.20	4.45	5.15	2.22	2.55	2.80
Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
Подтягивание	8	6	4	20	12	4
Сгибание рук в упоре лежа	20	15	10	15	10	5

12 лет

Контрольные упражнения обучающиеся	показатели					
	мальчики			девочки		
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3*10м, сек	8.3	8.7	9.3	8.7	9.3	10.0
Бег 30м.секунд	5.0	5.3	5.6	5.3	5.6	6.0
Бег 1000м-мальчики минут. 500м-девочки. минут	4.10	4.30	5.00	2.15	2.25	2.60
Прыжки в длину с места	3.60	3.30	2.70	3.30	2.80	2.30
Подтягивание	8	6	4	20	12	4
Сгибание рук в упоре лежа	20	15	10	15	10	5

Оценка техники освоения элементов спортивной игры мини-футбол

Ф. И. ребенка	Ведение мяча ногой	Остановка мяча	Отбор мяча	Удар по мячу носком и внутренней стороной стопы	Удар ногой по мячу по воротам

	По прямой	«змейкой»				

- 1) ведение мяча по прямой и «змейкой»: «выполнил» - 3 балла / « не выполнил» - 0 баллов;
- 2) остановка мяча, отбор мяча, удар по мячу носком и внутренней стороной стопы: 3 балла – упражнение выполнено без ошибок, 2 балла – упражнение выполнено с незначительными ошибками, 1 балл – упражнение выполнено с грубыми ошибками, 0 баллов - упражнение не выполнено;
- 3). Удар ногой по мячу по воротам (3 попытки)
- 3 балла – 3 попадания
2 балла – 2 попадания
1 балл – 1 попадание,
0 баллов – нет попаданий.

2.7 Методические материалы

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивно- оздоровительной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- Общепедагогические:
 - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
 - наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- Практические:
 - метод строго регламентированного упражнения;
 - метод направленный на освоение спортивной техники;
 - метод направленный на воспитание физических качеств.
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.

Принципы обучения и воспитания:

- Сознательности и активности. Это ясное понимание целей и задач в предстоящей работе.

- Систематичности и последовательности.

Очень важно, что построенное по определенному плану занятие позволяет регулировать оказываемую на ребенка физическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая ее, способствуя повышению выносливости детского организма. Занятия должны быть взаимосвязаны между собой, вытекать одно из другого.

- Природосообразности. Обучать в соответствии с возрастными особенностями

детей.

- *Постоянной обратной связи.* Непрерывное получение информации в ходе занятия: воспитанник – педагог; педагог – воспитанник.
- *Равенства и сотрудничества с воспитанниками.* Потому что взрослый, является таким же участником процесса.
- *Постоянного самоанализа.*

Формы работы:

Фронтальная работа (все занимающиеся работают над одной поставленной задачей)

Групповая работа (2 – 4 человека)

Методика обучения технике футбола детей

Основные положения начальной подготовки

- Футбол — командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей. В современном футболе особенно востребованы игроки, чье индивидуальное техническое мастерство позволяет им эффективно действовать на насыщенных соперником участках поля.

- Футбол — это игра со своими законами и правилами. Кроме того, здесь действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, и тренировочный процесс должен строиться на их основе. Есть, например, закономерности освоения технических приемов. Одна из них заключается в том, что в основе обучения эффективной технике лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же приема вначале в стандартных, а затем в разнообразных игровых условиях. В дворовых условиях старого футбола этот закон действовал неотвратно: за несколько

часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические приемы футбола: остановки и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Хорошую черту дворового футбола — многократное повторение технических приемов — мы должны воспроизвести в организованных условиях.

- Обучение техническим приемам в футбольной школе сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно научиться писать буквы, затем эти буквы сложить в слова, потом из слов формировать предложения. И, наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение. Так же и в футболе: прежде чем начать хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода.

- Тренер должен понимать, что мальчик или девочка — это не уменьшенная копия мужчины или женщины. У них есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов.

- На начальном этапе обучения мальчики и девочки должны заниматься футболом в смешанных группах. Связано это с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста практически одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет, то есть до начала пубертатного периода.

Учет индивидуальных особенностей

При одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Предположим, что по паспорту двум детям по 10 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой,

дыхательной и т. д.) один из них соответствует 8-летнему возрасту, а другой — 12-летнему. Есть и спортивный возраст, который определяется эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы нужно учитывать при планировании тренировочных нагрузок.

Величина, объем и интенсивность нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться в первую очередь.

Мотивация на начальном этапе обучения

Большинство детей приходят в футбольную школу не учиться футболу, а играть в него, и нужно так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы они, во-первых, навсегда остались в футболе, и во-вторых, стали хорошими игроками. История футбола знает только один путь решения этих вопросов: детям должно быть интересно. Именно игра и игровые упражнения должны стать для начинающих основными тренировочными средствами. Такова психологическая мотивация детей, особенно младшего возраста, и ее необходимо учитывать, подбирая средства и методы тренировки.

Основными средствами обучения детей технике футбола, особенно на первых этапах, являются игра в уменьшенных составах и игровые упражнения. Только одной игрой невозможно обучить детей футболу, нужны и упражнения, которые воздействуют на развитие важных двигательных качеств — ловкости, быстроты, координации — и обучают технике игры.

Главное в планировании тренировки для детей — найти оптимальное соотношение между объемами интересной для них нагрузки (игры в футбол) и не очень интересной, но полезной для обучения футболу (упражнения общей и специальной подготовки).

Да и в собственно футбольных тренировках есть два вида упражнений. Игровые всегда интересны детям, и они готовы заниматься ими все время. Другие — стандартные упражнения (передачи и остановки мяча в парах, разнообразные ведения и т. п.) — менее интересны. Одной из задач тренера является воплощение менее интересных, но очень полезных в плане обучения технике упражнений в форму соревнования или разнообразных эстафет.

2.8 Иные компоненты

Программа воспитания ДООП «Занимательный английский» согласована с программой воспитания МОУ «Вятская средняя общеобразовательная школа»

2.9 Список литературы и электронных источников

Для педагога:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2009. - 144 с.
3. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2019.-336 с.
6. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.
7. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.-М.: Олимпия,2021.- С.10-12.

8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. (1 этап 8-10) – 111 с., (2 этап 11-12 лет) – 204 с.
9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2018. – 176 с.
10. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. – М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил. – (для мальчиков).
11. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советскийспорт, 2018.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2020. – 128 с.

Для детей:

1. Футбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2013.
2. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный футболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.:Просвещение. 1999.
4. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любимирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2018.