

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
№ 7 города Калуги
(МБДОУ №7 г. Калуги)**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол № 1 от 27.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом № 191/01-10
от 31.08.2021

**Дополнительная
образовательная программа
«Юный футболист»**

**физкультурно-оздоровительной направленности
для детей 4-7 лет**

(срок реализации 3 года)

Калуга

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи Программы	4
1.3. Планируемые результаты	4
2. Содержательный раздел	5
2.1. Основные формы и средства обучения	5
2.2. Контроль реализации Программы	5
2.3. Учебный план	6
2.4. Календарный учебный график	8
2.5. Календарно тематический план для детей 4-5 лет	9
2.6. Содержание Программы для детей 4-5 лет	11
2.7. Календарно-тематический план для детей 5-6 и 6-7 лет	20
2.8. Содержание Программы для детей 5-6 и 6-7 лет	23
3. Организационный раздел	28
3.1. Общий объем учебной нагрузки	28
3.2. Необходимое кадровое обеспечение Программы	28
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы	28
3.4. Особенности организации образовательного процесса	29
3.5. Методическое обеспечение Программы	29
Список литературы	31
Изменения и дополнения в Программу	32
Приложение	33

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист» относится к *физкультурно-оздоровительной* направленности.

Уровень освоения программы – *общекультурный*.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;
- Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" // Минюст России 29.11.2018 N 52831);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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.

Современному ребенку приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. Вследствие острого дефицита физической активности, у большинства детей наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками футбол занимает одно из ведущих мест, что обусловлено: во-первых – её неприхотливостью (играть можно на любой более-менее ровной площадке), во-вторых экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно мяча и простой спортивной формы). Также футбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации.

Футболом может заниматься любой ребенок, если нет нарушений опорно-двигательного аппарата. Футбол, являясь одной из старейших и самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с психофизиологическими особенностями каждого ребенка.

Программа «Юный футболист» направлена на обучение детей в возрасте с 4 до 7 лет, проявляющих интерес к игре в футбол.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель программы: способствовать всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования физической культуры личности и освоения основ спортивной деятельности через игру в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение двигательным навыкам и умениям;
- Сформированность необходимых теоретических знаний в области спорта;
- Обучение основным приемам техники и тактики игры в мини-футбол.

Развивающие.

- Развитие координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости, общей физической выносливости;
- Развитие навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей ребенка;

Воспитательные.

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, умения взаимодействовать с другими;

Программа обучения игре в футбол гармонично входит в общую систему физического воспитания и создает максимально благоприятные условия для самоопределения ребенка, для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей. Каждый ребенок, заинтересовавшийся данной игрой в процессе занятий или получивший определенную информацию об игре и достижениях в развитии этого вида спорта, может овладеть всеми основными приемами и получить определенные знания в данном виде спортивной деятельности, несмотря на свои собственные исходные физические данные. Когда рядом оказываются люди, осознанно принявшие решение реализовать свою потребность в овладении чем-то новым (в нашем случае – научиться играть именно в эту игру), то и сам процесс обучения будет проходить продуктивно и на достаточно высоком уровне.

1.3. Планируемые результаты

Планируемые результаты по освоению программы:

- 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.
- умение предлагать приемы и способы разрешения различных ситуаций;
- умение наблюдать за отношениями во время проведения занятий членов 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.
- умение слушать педагога и товарищей, высказывать свое мнение;
- умение выполнять задания индивидуально, в группе, в паре с партнером

- 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.

2. Содержательный раздел

2.1. Основные формы и средства обучения

Основными формами и средствами обучения являются:

1. Практическая игра.
2. Решение поставленных задач, комбинаций.
3. Игровые упражнения;
4. Теоретические занятия,
5. Участие в турнирах и соревнованиях.

Виды занятий: тренировки, соревнования, беседы.

2.2. Контроль реализации Программы

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- ✓ ***вводный***, (проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);
- ✓ ***текущий***, (проводимый в ходе занятия и закрепляющий знания по данной теме) и позволяет учащимся усвоить последовательность технических действий;
- ✓ ***итоговый*** (по завершению первого и второго года обучения программы) для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных, городских.

Формы подведения итогов реализации программы

Основной показатель работы Программы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2–3 раза в год.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов после обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Текущий	Индивидуальный Беседа, анкетирование, обсуждение, наблюдение	по ходу обучения
Промежуточный	Индивидуальный. Выполнение задания	декабрь

	Турнир, опрос	
Итоговый: Подведение итогов реализации программы	Индивидуальный, фронтальный Турнир	апрель-май

Система контроля результативности обучения

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

- Педагогическое наблюдение
- Опрос, тестирование
- Карта педагогического мониторинга. «Методика определения результатов образовательной деятельности детей» Кленова Н.И., Буйлова Л.М. (Приложение № 1)
- Участие в турнирах
- Анализ партий

2.3. Учебный план

Учебный план (для детей с 4 до 5 лет)

№ п/п	Наименование раздела, тем	Всего
1.	ВВЕДЕНИЕ	4
1.1.	Комплектование группы, техника безопасности, тестирование	2
1.2.	Вводное занятие	2
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	9
2.1.	Строевые упражнения	3
2.2.	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	2
2.3.	Спортивные и подвижные игры.	2
2.4.	Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.	2
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	11
3.1.	Упражнения для развития скоростных качеств.	2
3.2.	Упражнения для развития гибкости.	2
3.3.	Упражнения для развития силовых качеств.	2
3.4.	Упражнения направленные на развитие выносливости.	3
3.5.	Упражнения со скакалкой.	2
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	23
4.1.	Техника владения мячом.	4
4.2.	Техника ведения мяча.	4
4.3.	Овладение техникой ударов по мячу.	3
4.4.	Нападающие удары, удары-передачи мяча.	3
4.5.	«Связки» технических приемов.	3
4.6.	Обманные движения (финты).	3
4.7.	Техника вратаря.	3
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12
5.1.	Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.	4
5.2.	Тактика защиты.	2
5.3.	Тактика нападения.	2
5.4.	Тактика вратаря.	4
6.	ПРАВИЛА ИГРЫ	2
7.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4
7.1.	Способы регуляции психического состояния.	2
7.2.	Упражнения на релаксацию.	2

8.	СОРЕВНОВАНИЯ	(по возможности)
9.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2
	ИТОГО:	68

Учебный план (для детей с 5 до 6 лет)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего
1.	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	4
1.1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2
1.2.	«Развитие футбола в России. Основы знаний»	2
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14
2.1.	Акробатические упражнения	2
2.2.	Легкоатлетические упражнения	2
2.3.	Спортивные и подвижные игры	2
2.4.	Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.	4
2.5.	Комплексные упражнения с мячами разного размера.	4
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12
3.1.	Упражнения для развития скоростных качеств.	3
3.2.	Упражнения для развития гибкости.	2
3.3.	Упражнения для развития силовых качеств	2
3.4.	Упражнения направленные на развитие выносливости.	3
3.5.	Упражнения со скакалкой.	2
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	17
4.1.	Техника удара по мячу с полулета.	3
4.2.	Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)	3
4.3.	Обучение техники остановки мяча бедром.	2
4.4.	Техника обманных движений (финтов).	3
4.5.	Овладение приемами «Вбрасывания мяча».	3
4.6.	Техника вратаря.	3
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12
5.1.	Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.	3
5.2.	Тактика защиты.	3
5.3.	Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар»	3
5.4.	Тактика вратаря.	3
6.	ПРАВИЛА ИГРЫ	3
7.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4
7.1.	Способы регуляции психического состояния.	2
7.2.	Упражнения на релаксацию	2
8.	СОРЕВНОВАНИЯ	(по возможности)
9.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2
	ИТОГО:	68

Учебный план (для детей с 6 до 7 лет)

№	Наименование разделов, тем	Всего
----------	-----------------------------------	--------------

п/п		
1.	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	2
1.1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1
1.2.	«Развитие футбола в России. Основы знаний»	1
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	16
2.1.	Акробатические упражнения	2
2.2.	Легкоатлетические упражнения	4
2.3.	Спортивные и подвижные игры	2
2.4.	Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.	4
2.5.	Комплексные упражнения с мячами разного размера.	4
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12
3.1.	Упражнения для развития скоростных качеств.	3
3.2.	Упражнения для развития гибкости.	2
3.3.	Упражнения для развития силовых качеств	2
3.4.	Упражнения направленные на развитие выносливости.	3
3.5.	Упражнения со скакалкой.	2
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	17
4.1.	Техника удара по мячу с полулета.	3
4.2.	Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)	3
4.3.	Обучение техники остановки мяча бедром.	2
4.4.	Техника обманных движений (финтов).	3
4.5.	Овладение приемами «Вбрасывания мяча».	3
4.6.	Техника вратаря.	3
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12
5.1.	Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.	3
5.2.	Тактика защиты.	3
5.3.	Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар»	3
5.4.	Тактика вратаря.	3
6.	ПРАВИЛА ИГРЫ	3
7.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4
7.1.	Способы регуляции психического состояния.	2
7.2.	Упражнения на релаксацию	2
8.	СОРЕВНОВАНИЯ	(по возможности)
9.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2
	ИТОГО:	68

2.4. Календарный учебный график

Год обучения	начало обучения	окончание обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
С 4 до 5 лет	01.10.2021	31.05.2022	34	68	2 раза в неделю по 30 минут
С 5 до 6 лет	01.10.2021	31.05.2022	34	68	2 раза в неделю по 30 минут
С 6 до 7 лет	01.10.2021	31.05.2022	34	68	2 раза в неделю по 30 минут

2.5. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Формы и способы контроля
1	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 футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.	Беседа.
2	Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола. Основы знаний. Личная гигиена. Значение правильного режима.	Беседа.
3	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.	Беседа
4	Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.	Беседа
5	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м.	Контрольные упражнения
6	Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м.	Тест
7	Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. И 4 x 50 м. Бег 300 м.	Тест
8	Прыжки с разбега в длину и в высоту (95 - 105 см). Прыжки с места в длину.	Тест
9	Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).	Беседа наблюдение
10	Общеразвивающие упражнения без предметов.	тесты
11	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Наблюдение
12	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Контрольные упражнения
13	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Контрольные упражнения
14	Правила работы с тяжестью. Упражнения с набивным мячом (масса 1-2 кг.)	Беседа Наблюдение
15	Упражнения с набивным мячом (масса 1-2 кг.)	Контрольные упражнения
16	Упражнения для мышц туловища	Контрольные упражнения
17	Упражнения для мышц туловища	Контрольные упражнения
18	Упражнения для мышц шеи	Контрольные упражнения
19	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага.	Беседа
20	Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд.	Контрольные упражнения
21	Акробатические упражнения. Кувырок назад из седа.	Контрольные упражнения
22	Акробатические упражнения. Длинный кувырок вперёд.	Контрольные упражнения
23	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	Контрольные упражнения
24	Акробатические упражнения. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись.	Контрольные упражнения
25	Акробатические упражнения. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».	Беседа Наблюдение

26	Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 - 4 раза	Контрольные упражнения
27	Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 - 3 подхода по 3 - 5 раз.	Контрольные упражнения
28	Упражнение в висах и упорах. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 - 4 раза	Контрольные упражнения
29	Упражнение в висах и упорах. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: 2 - 3 подхода по 3 - 5 раз.	Контрольные упражнения
30	Лыжи. Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1-2 км.	Контрольные упражнения
31	Лыжи. Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1-2 км.	Беседа
32	Лыжи. Прогулки, подъёмы, спуски, прохождение дистанции 1-2 км.	Контрольные упражнения
33	Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», Эстафеты	Контрольные упражнения
34	Подвижные игры и эстафеты: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты	Контрольные упражнения
35	Беседа по охране труда на занятиях по футболу Плавание произвольным способом 2·25 м., 50 м. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.	Беседа Контрольные упражнения
36	Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».	Контрольные упражнения
37	Техника передвижения. Специальные упражнения для развития быстроты.	Контрольные упражнения
38	Техника передвижения. Специальные упражнения для развития быстроты.	Контрольные упражнения
39	Техника передвижения. Упражнения для развития дистанционной скорости	Контрольные упражнения
40	Техника передвижения. Упражнения для развития дистанционной скорости	Контрольные упражнения
41	Техника передвижения. Упражнения для развития дистанционной скорости	Беседа
42	Техника передвижения. Специальные упражнения для развития ловкости	Контрольные упражнения
43	Техника передвижения. Специальные упражнения для развития ловкости	Контрольные упражнения
44	Техника передвижения. Специальные упражнения для развития ловкости	Контрольные упражнения
45	Проброс мяча мимо соперника. Учебная игра.	Контрольные упражнения
46	Комплекс упражнений с мячами. Ведение влево-вправо-назад-вокруг себя	Контрольные упражнения
47	Отбор мяча. Учебная игра.	Контрольные упражнения
48	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра.	Беседа
49	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Контрольные упражнения
50	Упражнения для развития умения «видеть поле». Зрительный сигнал.	Контрольные упражнения
51	Упражнения для развития умения «видеть поле». Зрительный сигнал.	Контрольные упражнения
52	Тактика нападения. Тактика защиты Индивидуальные действия без мяча в нападении. Учебная игра.	Беседа наблюдение
53	Индивидуальные действия без мяча в нападении. Учебная игра.	Беседа, наблюдение
54	Индивидуальные действия с мячом в нападении. Учебная игра.	Контрольные упражнения

55	Индивидуальные действия с мячом в нападении. Учебная игра.	Контрольные упражнения
56	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	Контрольные упражнения
57	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	Контрольные упражнения
58	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	Беседа
59	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	Беседа
60	Групповые действия в защите. Учебная игра.	Контрольные упражнения
61	Групповые действия в защите. Тренировочная игра	Контрольные упражнения
62	Тактика вратаря. Учебная игра. Тренировочная игра	Контрольные упражнения
63	Тактика вратаря. Тренировочная игра	Контрольные упражнения
64	Разучивание финтов – выпад влево – уход вправо, выпад правой вправо - уход влево	Контрольные упражнения
65	Игры в турнире	Игра
66	Игры в турнире	Игра
67	Игры в турнире	Игра
68	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения
69	Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Ведение мяча различными способами	наблюдение
70	Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х20 м в двое ворот	Контрольные упражнения
71	Тестирование.	Контрольные упражнения
72	Подведение итогов года.	Награждение

2.6. Содержание программы для детей 4-5 лет

Задачи обучения детей с 4 до 5 лет:

Обучающие:

- обучение первичным двигательным навыкам и умениям;
- формирование необходимых теоретических знаний в области спорта;
- обучение основным приемам техники и тактики игры в мини-футбол.

Развивающие.

- развитие координации, гибкости, быстроты реакции ловкости, общей физической выносливости;
- развитие навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей ребенка;

Воспитательные.

- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься данным видом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, умения взаимодействовать с другими учащимися.

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, из колонны 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 и 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 направление 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 4x4 на площадке 10 м x 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 x 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 x 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 20 м x 20 м – 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, 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 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 20 м 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 1,5 м. 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, непроизвольного 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.

2.7. Календарно – тематический план обучения детей 5-6 и 6-7 лет

№ п/п	Тема занятия	Формы обучения
1	ТБ на занятиях по футболу. Форма. Правила поведения. Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола.	Беседа.
2	Знакомство с основами техники футбола. Физическая культура и спорт в России. Основы знаний. Личная гигиена. Значение правильного режима.	Опрос
3	Значение акробатических упражнений. Место занятий, оборудование. Учебная игра	Беседа
4	Выполнение акробатических упражнений, стойка на лопатках. Учебная игра	Тест
5	«Мост» из положения лежа на спине, кувырки вперед и назад, переворот в сторону («колесо»). Учебная игра	Контрольные упражнения
6	Легкоатлетические упражнения. Методы и средства общефизической подготовки. Учебная игра	Контрольные упражнения
7	Специально-беговые упражнения Повторный бег 3x20 м, 3x30 м. Бег с чередованием и ходьбой (до 300 м). Игра	Тест
8	Специально-беговые упражнения Эстафетный бег с этапами. Бег 100 м. Кросс 500-1000м.	Тест
9	Спортивные и подвижные игры. Освоение правил игры. Учебная игра 3x3. 4x3	Беседа
10	Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Перестрелка». «Захват флага»	тесты
11	«Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание каната». Учебная игра	Наблюдение
12	Упражнения для рук, ног и туловища с предметами. Техника выполнения упражнений. Игра	Беседа
13	Комплексные упражнения с мячами разного размера. Техника выполнения упражнений с мячами разного размера. ОРУ, подготовительные и координационные упражнения с мячами.	Контрольные упражнения
14	ОРУ, бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа. Игра «Ручной мяч»	Контрольные упражнения

15	Упражнения для развития скоростных качеств. Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе. Учебная игра	Беседа
16	Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Учебная игра	Контрольные упражнения
17	Упражнения для развития гибкости. Техника выполнения упражнений для гибкости. Игра	Контрольные упражнения
18	Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; Учебная игра с выбыванием.	Контрольные упражнения
19	Упражнения для развития силовых качеств. Значение упражнений для развития силовых качеств в футболе. Учебная игра	Контрольные упражнения
20	Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств. Сгибание рук. Подтягивание. Комплекс упражнений в парах. Игра	Контрольные упражнения
21	Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. На развитие пассивной и активной гибкости. Учебная игра	Беседа
22	Упражнения, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Наклоны туловища из положения лежа на спине и на животе. Игра	Контрольные упражнения
23	Упражнения с набивными мячами. Комплекс из 10 упражнений. Учебная игра на удержание мяча. 4х3. 5х4.	Контрольные упражнения
24	Упражнения, направленные на развитие выносливости. Техника выполнения упражнений на развитие выносливости. Бег до 5 мин. Игра.	Контрольные упражнения
25	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 15 м. Челночный бег 5раз 3х10. Учебная игра	Беседа
26	Упражнения со скакалкой. Техника выполнения упражнений со скакалкой. Игра	Контрольные упражнения
27	Подвижные игры. «Снайпер» «Баскетбол»	
28	Техника удара по мячу «Подъёмом» «Прямой удар»	Беседа
29	Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»). Учебная игра	Беседа
30	Значение передачи мяча и формирования «чувства мяча» в футболе. Игра «Сбей кегли» 5х5	Контрольные упражнения
31	Броски мяча верхом и остановка грудью. Развитие чувства мяча. Набивание мяча правой, левой ногой. Учебная игра. Забивать мяч только головой.	Контрольные упражнения
32	Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Учебная игра.	Контрольные упражнения
33	Единоборство в парах (игра 1 на 1). Развитие чувства мяча. Набивание мяча правой, левой ногой. Учебная игра на маленькие ворота. 3х3.	Контрольные упражнения
34	Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги. Игра.	Беседа
35	Т/Б на занятиях и выездах Игра 2 против 1. Развитие чувства мяча. Набивание мяча правой, левой ногой. Головой. Игра	Беседа
36	Игра 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке размером 15 х 20 м. Развитие чувства мяча. Игра.	Контрольные упражнения
37	Обучение техники остановки мяча бедром и отскоком от пола. Игра.	Контрольные упражнения
38	Выполнение остановки мяча бедром в различных ситуациях. Поочередное набрасывание мяча партнеру и себе. Учебная игра.	Контрольные упражнения
39	Выполнение остановки мяча с отскоком от пола в различных ситуациях. Учебная игра	Контрольные упражнения
40	Техника обманных движений (финтов). Игра	Контрольные упражнения
41	Индивидуальная работа с мячом. Разучивание ложного замаха. Учебная игра.	Контрольные упражнения

42	Разучивание финтов – выпад влево – уход вправо, выпад правой вправо - уход влево. Учебная игра.	Беседа
43	Квадрат 5х3 м, на площадке размером 12 х 20 м. Ведение мяча различными способами.	Беседа
44	Игра 4 на 4 игрока 12 м х20 м в двое ворот.	Контрольные упражнения
45	Овладение приемами «Вбрасывания мяча». Вбрасывание мяча друг другу. Ввод мяча в игру с пола. боковой линии. Игра.	Контрольные упражнения
46	Вбрасывание мяча друг другу с нескольких шагов разбега. а также ввод мяча в зале с боковой линии. Учебная игра. С аутами.	Контрольные упражнения
47	Техника вратаря. Значение техники вратаря в футболе. Игра	Контрольные упражнения
48	Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Учебная игра	Беседа
49	Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Учебная игра	Контрольные упражнения
50	Тактика приёмов, передач и перехвата мяча. Игра	Беседа Контрольные упражнения
51	Выполнение упражнений. Действия в обороне. Отработка взаимодействий игроков в обороне. Подстраховка партнеров. Игра 3х2, 4х3.	Беседа Контрольные упражнения
52	Тактика защиты. Понятие о тактической системе и стиле игры. Игра.	Контрольные упражнения
53	Совершенствование в «перехвате» мяча. Групповые действия. Комбинация с участием вратаря. Учебная игра.	Контрольные упражнения
54	Турнир по футболу на приз «Весенних каникул»	Контрольные упражнения
55	Турнир по футболу на приз «Весенних каникул» Финал.	Контрольные упражнения
56	Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар».	Беседа
57	Квадрат 5х3 м, на площадке размером 12 х20 м. Игра.	Беседа
58	Ведение мяча различными способами на площадке 12 х 20 м. Задание. «Броуновское движение». Учебная игра.	Контрольные упражнения
59	Тактика вратаря. Учебная игра.	Контрольные упражнения
60	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Учебная игра.	Контрольные упражнения
61	Учебные и тренировочные игры. Товарищеская встреча по футболу 641-689 шк.	Контрольные упражнения
62	Правила игры в футболе. Учебная игра	
63	Права и обязанности футболистов и тренеров. Игра	
64	Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Игра	
65	Способы регуляции психического состояния.	Беседа
66	«Способность управлять эмоциями и умение готовиться к соревновательной игре». Игра	Турнир
67	Упражнения на релаксацию. Тренинг «Особенности ситуации, когда соперники провоцируют. Игра	Турнир
68	Подготовка к турниру на приз Академии футбола для 2-4 классов	Турнир
69	Турнир на приз Академии футбола для 2-4 классов	Турнир
70	Турнир по футболу	Турнир
71	Финал. 8 школ - разыгрывание путевки на городской финал	
72	Подведение итогов года. Мероприятие с награждением.	Беседа

2.8. Содержание программы для обучения детей 5-6 и 6-7 лет

Задачи обучения детей 5-6 и 6-7 лет:

Обучающие:

- обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование необходимых теоретических знаний в области спорта;
- обучение основным приемам техники и тактики игры в мини-футбол.

Развивающие.

- развитие координацию, гибкость, быстроту реакции ловкость, общую физическую выносливость;
- развитие навыка общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- развитие двигательные (кондиционные и координационные) способности ребенка;

Воспитательные.

- воспитание потребность и умения самостоятельно заниматься данным видом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- воспитание дисциплинированность, доброжелательное отношения к товарищам, честности, отзывчивости, умения взаимодействовать с другими.

Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности на занятиях футболом

Теория: «Развитие футбола в России. Основы знаний»

Общефизическая подготовка.

Акробатические упражнения

Теория: Значение акробатических упражнений.

Практика: Выполнение акробатических упражнений, стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине, кувырки вперед и назад, переворот в сторону («колесо»), стойка на голове согнув ноги, стойка на руках махом одной и толчком другой ноги.

Легкоатлетические упражнения.

Теория: Методы и средства общефизической подготовки.

Практика: Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м. Эстафетный бег с этапами. Бег 100 м. Бег с чередованием и ходьбой (до 300 м). Бег или кросс. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку).

Спортивные и подвижные игры.

Теория: Освоение правил игры

Практика: Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание каната».

Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.

Теория: Техника выполнения упражнений для рук, ног и туловища.

Практика: Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза.

Комплексные упражнения с мячами разного размера.

Теория: Техника выполнения упражнений с мячами разного размера.

Практика: Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с мячами: броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений); броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений); удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений); бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с

мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений); бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития скоростных качеств.

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

Практика: Бег на 10 – 15м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Упражнения для развития гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений для 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.

Упражнения для развития силовых качеств.

Теория: Значение упражнений для развития силовых качеств в футболе. Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

Практика: Совершенствование 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.

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.

Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений со скакалкой.

Упражнение:

На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах

Упражнение:

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

Техническая подготовка

Техника удара по мячу с полукла.

Теория: Техника выполнения удара по мячу с полулета. Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Практика: Выполнение ударов по мячу с полулета.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.

Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов. С расстояния 8–10 м, подбросив мяч и разбегаюсь, игроки наносят по 8–10 ударов в стенку или партнеру с полулета. Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13–14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2–2,5 м. Игрок разбегаются и с полулета наносит удар по воротам. Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7–8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема. Группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.

Два футболиста располагаются в 10–13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.

Два партнера стоят на расстоянии 8–10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.

Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м.

Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).

Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»).

Теория: Значение передачи мяча и формирования «чувства мяча» в футболе.

Практика: Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.

Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.

Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.

Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.

Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги.

Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.

Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.

Игра 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке размером 30 м x 20 м.

Обучение техники остановки мяча бедром.

Теория: Техника безопасности в футболе.

Практика: Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром.

Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.

Ударить по мячу прямым подъемом, послав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром.

Партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча.

Прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнером 8–10 м.

Техника обманных движений (финтов).

Теория: Техника выполнения обманных движений (финтов) и их значение в футболе.
Практика: Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом ставить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов. Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

Игра 4 на 4 игрока на площадке 40м х 20м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

Овладение приемами «Вбрасывания мяча».

Теория: Понятие о спортивной технике.

Практика: Занимающиеся располагаются в 3–4м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

Два игрока, расстояние между которыми 5–6м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу. Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега. Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5м; 1,0м; 1,5м), расположенную на расстоянии 8–10м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов. Два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника.

Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

Техника вратаря.

Теория: Значение техники вратаря в футболе. Характеристика техники вратаря.

Практика: Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.

Теория: Влияние физических упражнений на организм юных футболистов.

Практика: Выполнение упражнений. Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и

недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия. Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом. С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему, и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата. Единоборство 1х1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11метровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

Тактика защиты.

Теория: Понятие о тактической системе и стиле игры.

Практика: Совершенствование тактики защиты.

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.

Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар» Теория: Теоретические основы обманных движений.

Практика: Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.

Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

Тактика вратаря.

Теория: Выдающиеся вратари России и СССР.

Практика: Совершенствовать знания и умения. 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 партнерам 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 партнеру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия

Правила игры.

Теория: Правила игры в футболе. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля.

Практика: Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьями в различных игровых ситуациях. Оформление хода и результатов соревнований.

Психологическая подготовка.

Способы регуляции психического состояния.

Теория: Беседа: «Способность управлять эмоциями и умение готовиться к соревновательной игре».

Практика: Комплексные - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Упражнения на релаксацию.

Теория: Тренинг «Особенности ситуации, когда соперники провоцируют игроков»

Практика: Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.

Соревнования.

Теория: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: принять участие в одних соревнованиях

Итоговое занятие.

Теория: Мероприятие с награждением.

3. Организационный раздел

3.1. Общий объем учебной нагрузки

Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН

Программа предполагает проведение 2-х занятий в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятия:

в группе (с 4 до 5 лет) 20 мин.+10мин. свободная деятельность; 2раза в неделю по 30 мин.,4 часа в месяц;

в группе (с 5 до 6 лет) 25 мин.+5мин. свободная деятельность; 2раза в неделю по 30 мин.,4 часа в месяц;

в группе (с 6 до 7 лет) 25 мин.+5мин. свободная деятельность; 2раза в неделю по 30 мин.,4 часа в месяц;

Период проведения: с 01.10.2021 по 31.05.2022г.(8 месяцев);

Место проведения: спортивный зал 92,2 м²

3.2. Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения опытом работы.

3.3. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы;

- Спортивный зал площадью 92,2 м²
- Спортивная площадка.
- Переносные ворота стандартного размера, а также уменьшенных размеров.
- Футбольные мячи.
- Стойки для обводки.
- Набивные мячи.
- Сетка для переноса мячей.
- Баскетбольные и волейбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
- Игровая форма.
- Тренажеры.
- Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
- Секундомеры, свистки.

- Др. (по необходимости)

3.4. Особенности организации образовательного процесса

Недостающие навыки и умения восполняются на занятиях в индивидуальной форме. Занятия в индивидуальной форме также служат для подготовки ребенка к участию в турнирах. Занятия по данной программе предусматривают посещение различных спортивных мероприятий.

Для реализации программы используются несколько **форм занятий**:

- Групповые и коллективные
- Индивидуальные
- Работа в паре, в тройке

3.5. Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1.	Введение Вводное занятие	Беседа, лекция	Рассказ, просмотр видео материала.	Компьютерная презентация, инструкции по технике безопасности.	Опрос учащихся.	Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.
2.	Общефизическая подготовка	Объяснение, лекция, практическое занятие. Тренировка.	Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, переменный, игровой, индивидуальный, игровой.	Правила спортивных игр, методически разработки Андреев С.Н., акробатические упражнения в тренировках юных футболистов. Теория и методика футбола.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг.	Набивные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, тренажёры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходов в Интернет, экран, проектор.
3.	Специальная Физическая Подготовка	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа, игровой, попеременный.	Методические разработки упражнений на развитие скорости – силовых качеств, гибкости, программа физического воспитания В.И. Лях, А.А. Зданевич. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов.	Сдача контрольных нормативов, мониторинг. Контрольные тесты и упражнения.	Набивные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, тренажёры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходов в Интернет, экран, проектор.
4.	Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала соревнований.	Метод подводных упражнений, словесный, наглядный, практический, и иллюстративно-демонстративный	Методические разработки Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера, В.М. Качашкин физическое воспитание в начальной школе.	Упражнения, контрольные тесты, товарищеские встречи, соревнования.	Футбольные мячи. Стойки для обводки,

5.	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный.	Методическая литература В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев Мини – футбол игра для всех.	Контрольные тесты, игры с заданием, товарищеские встречи	Футбольные мячи.
6.	Правила игры	Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала соревнований.	Метод словесный, метод показа, метод опроса. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Инструкции по ТБ (технике безопасности), учебные карточки с заданиями, правила соревнований и игры. Методические Разработки М.А. Годик, А.П. Скородумова Комплексный контроль в спортивных играх.	Контрольные тесты, игры с заданиями, товарищеские встречи.	Футбольные мячи. Свистки, секундомеры.
7.	Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции, аутогенная тренировка, словесный.	С.Н. Андреев Футбол в школе, психологическая подготовка юных футболистов, психология вратаря Тунис Марк.	Наблюдение за учащимися, выполнение специальных заданий, наблюдение за поведением на соревнованиях.	Секундомер, гимнастические маты, спортивные коврики.
8.	Соревнования	Соревнования разного уровня, товарищеские встречи	Практический. Словесный, частично – поисковый.	Инструкции по технике безопасности, правила соревнований.	Участие в соревнованиях, турнирах, товарищеских встречах, организация соревнований и судейство.	Футбольные мячи, свисток, секундомер, футбольная форма.
9.	Итоговое занятие	Мероприятие	Мероприятие с награждением активны и лучших игроков. Подведение итогов	Фотографии, видео, компьютерная презентация воспитанников секции.	Результаты матчей, турниров, товарищеских встреч и соревнований разного уровня.	Компьютер с выходом в Интернет. Экран, проектор.

Список литературы

Для педагога:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 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, 2010.-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,2007.- 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, 2010. – 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, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

Для детей:

1. Футбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
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, 1998.

Изменения и дополнения в Программу

Методика определения результативности образовательной программы деятельности детей

Для мониторинга результатов учащихся по дополнительной образовательной программе используется методики Кленовой Н.В., Буйловой Л.Н.

Они позволяют представить:

- набор знаний, умений, навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения конкретной образовательной программы;
- систему важнейших личностных качеств, которые желательно сформировать у ребенка за период его обучения по данной программе, и время общения с педагогом и сверстниками;
- определить с помощью критериев возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит и степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА _____ год

педагог _____
 дополнительная общеобразовательная программа " _____ "
 _____ год обучения, группа № _____

№ п/п	Ф И обучающегося	Входная диагностика	Предметные результаты обучаемости по программе								Метапредметные результаты обучаемости по программе								Результаты личностного развития детей в процессе освоения программы								% освоения программы учащимся			
			Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Предметные достижения ребёнка		итого, %		Учебно-интеллектуальные умения		Учебно-коммуникативные умения		Учебно-организационные умения и навыки		итого, %		Организационно-волевые качества		Ориентационные качества		Поведенческие качества		итого, %					
		Полугодие																												
		с 01 по 20.09		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1		2	1	2
1																														
2																														
15																														
ИТОГО																														

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Куренкова Людмила Алексеевна

Действителен с 10.03.2021 по 10.03.2022