

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Коммунарская основная общеобразовательная школа»  
Приозерского района Ленинградской области»

«Согласовано»  
Заместитель директора  
школы по УР МОУ  
«Коммунарская ООШ»  
\_\_\_\_\_ Рудер А.О.  
«31» августа 2018 г.

«Утверждено»  
Директор МОУ  
«Коммунарская ООШ»  
\_\_\_\_\_ Собачкина М.В.  
Приказ №  
от «31 » августа 2018 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### «Я - ФУТБОЛИСТ»

Физкультурно-спортивная направленность  
Спортивная секция «Футбол»

Руководитель:

педагог дополнительного образования

Васильев Алексей Петрович

Срок реализации: 3 года

Возраст детей: от 9-15 лет

2018-2021 учебный год

## **Пояснительная записка**

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини-футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, прикладной, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

### **Актуальность**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает

двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

### **Цели и задачи**

Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. **Целью** обучения игре в мини-футбол является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных **задач**, направленных на:

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

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

- 1) укрепление здоровья;

2) развитие коммуникативных компетенций.

**Задачи первого года обучения:**

- приобщение детей к здоровому образу жизни,
- обучение общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость,
- укрепление здоровья детей,
- привитие любви к занятиям по футболу.

**Задачи второго года обучения:**

- совершенствование общего физического развития детей,
- укрепление здоровья и закаливания организма,
- овладение основными техническими приемами футбола,
- определение каждому юному футболисту игрового амплуа,
- приобщение к соревновательной деятельности.

**Задачи третьего года обучения:**

- общая физическая подготовка детей,
- совершенствование специальной физической подготовки детей,
- прочное овладение основными техническими приемами,
- прочное овладение групповыми тактическими действиями,
- расширение соревновательной деятельности.

**Возраст детей** – младший (9-11 лет), средний, или подростковый (12-15 лет)

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

**Сроки реализации** программы – три года.

**Форма обучения** - групповая.

**Режим занятий** – в зависимости от года обучения, возраста и подготовки обучающихся:

- 1 год обучения (учащиеся 5 и 6 класса) по 2 часа в неделю в форме тренировок, практических занятий, соревнований.
- 2 год обучения (учащиеся 6 и 7 класса) по 2 часа в неделю в форме тренировок, практических занятий, соревнований.
- 3 год обучения (учащиеся 8 и 9 класса) по 2 часа в неделю в форме тренировок, практических занятий, соревнований, выездных спортивных мероприятий.

**Методы обучения** – групповой, соревновательный.

**Ожидаемые результаты:**

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
3. Итоги реализации программы подводятся на районах и городских соревнованиях по результатам занятых мест.

**Учащиеся должны знать** и иметь представление:

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

**Учащиеся должны уметь:**

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**1 год обучения**  
**(2 часа в неделю)**

<b>№ пп</b>	<b>Название темы</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Врачебный контроль	1	1	-
3	Самоконтроль	2	1	1
4	Техника безопасности	2	2	-
5	Судейство	1	-	1
6	Ведение мяча	3	-	6
7	Прием мяча	4	-	5
8	Игра головой	2	-	3
9	Удары по мячу	4	-	7
10	Отбор мяча	4	-	6
11	Силовая подготовка	6	-	6
12	Скоростная подготовка	6	-	6
13	Развитие выносливости	6	-	6
14	Развитие ловкости и координации	6	-	6
15	Тактика игры	6	2	4
16	Теоритическая подготовка	6	-	6
<b>ИТОГО:</b>		<b>74</b>	<b>7</b>	<b>64</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>Содержание: 37 недель x 2 = 74 часа</b> <b>Всего: 74 часа</b>			

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

(2 часа в неделю)

№ пп	Название темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Врачебный контроль	2	2	-
3	Самоконтроль	2	1	2
4	Техника безопасности	2	2	-
5	Судейство	2	-	2
6	Ведение мяча	8	-	8
7	Прием мяча	3	-	3
8	Игра головой	3	-	3
9	Удары по мячу	8	-	8
10	Отбор мяча	6	-	6
11	Силовая подготовка	6	-	6
12	Скоростная подготовка	7	-	7
13	Развитие выносливости	6	-	6
14	Развитие ловкости и координации	8	-	8
15	Тактика игры	5	1	4
16	Теоритическая подготовка	5	-	5
<b>ИТОГО:</b>		<b>74</b>	<b>7</b>	<b>67</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>Содержание: 37 недель x 2 = 74 часа</b>			
	<b>Всего: 74 часа</b>			

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

(2 часа в неделю)

№ пп	Название темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Врачебный контроль	2	2	-
3	Самоконтроль	2	1	2
4	Техника безопасности	2	2	-
5	Судейство	2	-	2
6	Ведение мяча	8	-	8
7	Прием мяча	3	-	3
8	Игра головой	3	-	3
9	Удары по мячу	8	-	8
10	Отбор мяча	6	-	6
11	Силовая подготовка	6	-	6
12	Скоростная подготовка	7	-	7
13	Развитие выносливости	6	-	6
14	Развитие ловкости и координации	8	-	8
15	Тактика игры	5	1	4
16	Теоритическая подготовка	5	-	5
<b>ИТОГО:</b>		<b>74</b>	<b>7</b>	<b>67</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>Содержание: 37 недель x 2 = 74 часа</b> <b>Всего: 74 часа</b>			



### Тематическое планирование на 1 год обучения.

№	Содержание материала	Количество часов	Дата
1	ПТБ*. Бег. ОРУ** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	
2	Тестирование. ОРУ техника нападения. Игра.	1	
3	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения	1	
4	ПТБ. ОРУ техника нападения, игра	1	
5, 6	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения, игра	2	
7, 8	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	2	
<b>9, 10</b>	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	2	
11, 12	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	2	
13, 14	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	2	
15, 16	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	2	
17, 18	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	2	
19, 20	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	2	
21,22,23,24	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	4	
25,26,27	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	3	
28,29,30,31	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	4	
32,33	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2	
34,35,36	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	3	
37,38,39,40	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без	4	

	сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.		
41,42	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	2	
43,44	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2	
45,46	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	2	
47,48	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2	
49,50,51	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	3	
52,53	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2	
54,55	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2	
56,57	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	2	
58,59	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	2	
60,61	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	2	
62,63	ПТБ. Бег. ОРУ освоение тактики игры, игра «снайперы»	2	
64,65,66	ПТБ. Бег. ОРУ контрольная игра.	3	
67,68	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, освоение тактики игры, игра на внимание.	2	
69,70	ПТБ. Бег. ОРУ игра по упрощенным правилам.	2	
71,72	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	2	
73,74	ПТБ. Бег. ОРУ игра по правилам.	2	
	Итого	<b>74</b>	

Примечание:

\*ПТБ - правило техники безопасности

\*\*ОРУ - общеразвивающие упражнения

### Тематическое планирование на 2 год обучения.

№	Содержание материала	Количество часов	Дата
1,2	ПТБ*. Бег. ОРУ** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	
3,4	ПТБ*. Бег. ОРУ** совершенствование техники удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма.	2	
5,6	Тестирование. ОРУ техника нападений. Игра.	2	
7,8	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений.	2	
9,10	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, удар по летящему мячу серединой лба.	2	
11,12	ПТБ. ОРУ техника нападений, игра.	2	
13,14	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападений, игра	2	
15,16	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	2	
17,18	Бег. ОРУ специальные упражнения, угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь.	2	
19,20	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	2	
21,22	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	2	
23,24	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	2	
25,26	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	2	
27,28	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	2	
29,30	Бег. ОРУ специальные упражнения. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Игра.	2	
31,32	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	2	
33,34	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	2	
35,36	Бег. ОРУ в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	
37,38	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	2	

39,40	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2	
41,42,43	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	3	
44	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	2	
45,46	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	2	
47,48	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	2	
49,50	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2	
51,52	Бег, ОРУ в движении и на месте. Индивидуальные действия в атаке и обороне.	2	
53,54	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	2	
55,	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1	
56,57	Бег, беговые упражнения, специальные упражнения. Отбор мяча.	2	
58,59	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	2	
60,61	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2	
62,63	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2	
64,65,66	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	3	
67,	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	2	
68,69	Бег. ОРУ, освоение тактики игры. Позиционные нападения	2	
70,71,	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	2	
72	Контрольная игра.	1	
	Итого	<b>74</b>	

Примечание:

\*ПТБ - правило техники безопасности

\*\*ОРУ - общеразвивающие упражнения

### Тематическое планирование на 3 год обучения.

№	Содержание материала	Количество часов	Дата
1,2	ПТБ*. Бег. ОРУ** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	
3,4	ПТБ*. Бег. ОРУ** совершенствование техники удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма.	2	
5,6	Тестирование. ОРУ техника нападения. Игра.	2	
7,8	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения.	2	
9,10	ПТБ Бег. ОРУ специальные упражнения, удар по летящему мячу серединой лба.	2	09.10 13.10
11,12	ПТБ. ОРУ техника нападения, игра.	2	
13,14	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника нападения, игра	2	
15,16	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.	2	30.10
17,18	Бег. ОРУ специальные упражнения, угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	2	
19,20	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	2	
21,22	ПТБ. Бег. ОРУ техника защиты, игра.	2	
23,24	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	2	
25,26	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок, игра.	2	
27,28	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, эстафеты, игра.	2	
29,30	Бег. ОРУ специальные упражнения. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Игра.	2	
31,32	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, игра.	2	
33,34	ПТБ. Бег. ОРУ техника ударов по мячу. Игра	2	
35,36	Бег. ОРУ в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	
37,38	ПТБ. Бег. ОРУ удары по мячу в ворота, игра.	2	

39,40	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	2	
41,42,43	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.	3	
44	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ударов по мячу и остановок мяча, игра.	2	
45,46	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, техника ведения мяча, (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника), игра.	2	
47,48	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защиты), игра.	2	
49,50	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	2	
51,52	Бег, ОРУ в движении и на месте. Индивидуальные действия в атаке и обороне.	2	
53,54	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, тактические действия; индивидуальные в защите. Командные действия в нападении.	2	
55,	ПТБ. ОРУ контрольная игра.	1	
56,57	Бег, беговые упражнения, специальные упражнения. Отбор мяча.	2	
58,59	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, развитие координационных способностей. Игра.	2	
60,61	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2	
62,63	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра.	2	
64,65,66	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения, овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, игры.	3	
67,	ПТБ. на занятиях, контрольная игра.	2	
68,69	Бег. ОРУ, освоение тактики игры. Позиционные нападения	2	
70,71,	ПТБ. Бег. ОРУ закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	2	
72	Контрольная игра.	1	
	<b>Итого</b>	<b>74</b>	

Примечание:

\*ПТБ - правило техники безопасности

**\*\*ОРУ** - общеразвивающие упражнения

## **Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Нормативы по физической и технической подготовке**

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7
Бег 400м (сек)	85,0	78,0	72,0	67,0
6-минутный бег (м)	1200	1300	1400	1500
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	45,0	40,0	35,0	30,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	30	35	45	55
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	18,0	16,0	13,0	10,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	18	20	25	30
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45
Бросок мяча на дальность (м)	14	16	18	20

### **Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде.

Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

При проведении программы используются следующие методы обучения:

- репродуктивный (повторный),
- словесный,
- отработка техники,
- соревновательный.

Основное внимание базовой части программы уделяется развитию разнообразных координационных, скоростных способностей и выносливости, а также овладения школой движений, формирование знаний об основах физической культурой, спорта, здоровом образе жизни.

Большое внимание уделяется воспитанию у детей дисциплинированности, доброжелательности, честности, отзывчивости, смелости, а так же содействовать развитию психических процессов (представлению, памяти, внимания и др.)

Особое внимание уделяется всестороннему развитию таких координационных способностей как точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесия, согласование движения, ритм, ориентирование в пространстве, а также скоростных способностей (реакция и частота движений), скоростно-силовых и выносливости к умеренным нагрузкам.

Теоритические знания по разделам программы даются в ходе практических знаний и носят консультативный характер.

Занятия проводятся в форме круговых, силовых тренировок, конкурсов, эстафет, соревнований.



Дидактический материал подбирается педагогом к каждому занятию индивидуально, в соответствии с программой. Возможен просмотр записей футбольных матчей, для анализа просмотренных игр.

По каждой теме или разделу подводятся итоги в форме эстафет и соревнований.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Техническое оснащение предполагает наличие футбольной площадки на свежем воздухе, футбольных ворот в спортивном зале, мячей, стояк, секундомера.

Занятия рекомендуется проводить по возможности на свежем воздухе.

### **Литература:**

1. В.И. Лях «Физическое воспитание учащихся».
2. Л.Е. Любомирский «Управление движениями у детей и подростков»
3. В.П. Филин «Тренировка юных спортсменов»
4. М Марин «Как вырастают чемпионы»
5. В.И. Волков, В.П. Филин «Спортивный отбор»
6. А.Н. Тяпин «Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования»