

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
СТАРОШАЙГОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ (МУДО «ЦДТ»)

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
от «25» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор МУДО «ЦДТ»
Киреева Т.В.
Приказ № 13-о/д от 25.08.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 9-10 лет
Срок реализации программы: 1 год (216 часов)
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский

Автор - составитель:
Чудаев Александр Михайлович,
тренер-преподаватель

с. Старое Шайгово, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	5
3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	11
4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	12
5.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ЗАНЯТИЙ	19
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД.....	19
6.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	30
7.СИСТЕМА ЗАЧЁТА И КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	35
8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	36
9.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	37

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу имеет физкультурно-спортивную направленность. Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Футбол одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Футбол - игра универсальная, игра сильных, быстрых и выносливых. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию, оказывает на организм всестороннее влияние. Занятия по программе «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее ОП) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. №09-3242;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;
- СанПин 2.4.4. 3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования Республики Мордовия от

04.032019г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;

- Устав МУДО «ЦДТ»;

- Локальный акт МУДО «ЦДТ» Положение о разработке, порядка утверждения реализации и корректировке общеобразовательных программ».

Направленность физкультурно - спортивная.

Аннотация

Представленная программа по футболу направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебно-тренировочного процесса. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она создана на основе курса обучения игре в футбол.

Технические приемы, тактические действия и игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического развития но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Новизна. Предлагаемая программа дает возможность учащимся познакомиться с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры. В данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля. В результате обучения учащиеся получают расширенное представление об игре в футбол, овладеют основными навыками игры, освоят счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное суждение, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Создание условий для удовлетворения потребностей учащихся в занятиях спортом, в стремлении к здоровому образу жизни через игру в футбол.

Задачи:

- укрепление здоровья
- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту
- гармоничное развитие двигательных качеств и способностей
- овладение основами техники футбола
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

На этом этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться

– учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

Они не участвуют в официальных соревнованиях, но можно организовать внутришкольные соревнования, проводимые по особым правилам.

Внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения способствует оздоровлению, физическому и психическому развитию учащихся. Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей. Вследствие этого у большинства учащихся наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В этих условиях важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно - оздоровительной работы. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Наиболее эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы является игра в футбол. Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Игра формирует у детей важные навыки совместной работы, общения, воспитывает ответственность, развивает их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях бла-

готоворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества. Предлагаемая программа дает возможность учащимся познакомиться с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

В данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля. В результате обучения учащиеся получают расширенное представление об игре в футбол, овладеют основными навыками игры, освоят счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство. Также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Особенность данной образовательной программы. Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях футболом осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. По данной программе предусмотрено проведение теоретических и практических занятий, общефизической подготовки, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят занимающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, побуждения интереса ребят к новой деятельности в области физической культуры и спорта, помогает учащимся научиться работать в команде.

Адрес программы. Программа по футболу адресована учащимся в возрасте от 9-10 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к физическому развитию учащихся. В группу принимаются все желающие без предварительного отбора,

не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения.

Адрес реализации программы: РМ, Старошайговский р-н., с. Старое Шайгово, Комсомольский переулок, д. № 12.

Срок реализации программы: 1 год

Начало учебного года – 1 сентября 2023 г.

Окончание учебного года – 31 мая 2024 г.

Форма и режим занятий

Максимальное количество занятий 6 часов в неделю.

Форма организации занятия – очная, групповая. Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Продолжительность одного учебного занятия – 90 минут (академический час 45 минут).

Сроки проведения промежуточной аттестации 28-30 сентября и 15-20 мая.

Расписание в каникулярное время:

1.Продолжительность полугодия: с 1 сентября по 31 декабря, с 12 января по 31 мая.

2.Сроки и продолжительность каникул: зимние с 01января по 11 января 2024 г., летние с 1 июня по 31 августа 2024 г.

Основные средства обучения

1. Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование.

2.Общefизическиеупражнения.

3.Специальные физические упражнения.

4. Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применяются для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, футбол по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом спорта.

Учет индивидуальных особенностей

За период дошкольного детства в организме ребенка происходят очень большие изменения. К семи годам он вырастает примерно до 120 см, в органах и системах появляются значительные морфологические и функциональные

сдвиги. Хотя позвоночник еще податлив, все изгибы уже в основном сформированы, появляется выгнутый свод стопы, заметно увеличивается сила мышц. (Сила кисти 11 —13 кг, станова́я сила 30—35 кг.) Возрастает жизненная емкость легких (до 1600—2000 мл), форма их уже подобна форме легких взрослого.

Дыхание становится глубже и реже (21 раз в минуту). Значительно увеличивается вес сердца (92 г), в основном уже сформирован его иннервационный аппарат. Поэтому пульс становится ритмичнее, реже (90—80 ударов в минуту), артериальное давление равно 103/62 мм ртутного столба. Устойчиво работает пищеварительный аппарат. В целом значительно повышается общая работоспособность, и ребенок может выполнить в течение дня немалую работу при условии ее разнообразия и частого отдыха, быстро приспосабливается к изменениям в физической нагрузке.

За период с 9 до 10 лет неизмеримо возрастает двигательный опыт, активно развиваются двигательные способности. Дети уже могут выполнять сложные и разнообразные движения, планировать их. Вся двигательная деятельность становится более осознанной, целенаправленной и самостоятельной. Особенно заметные сдвиги происходят на пятом и седьмом годах жизни.

Основные принципы работы ЦДТ: принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности.

Принцип гуманизации – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

Принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками игры в футбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому. Обучение начинается с усвоения правил игры в футбол и заканчивается участием в соревнованиях.

Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть (стать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

Принцип творчества и успеха. Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазви-

тию и самосовершенствованию своего «я».

Принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течении всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

Принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Принцип дифференциации. Согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
1. Сформированы специфические умения и навыки: <ul style="list-style-type: none">• Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы;• Владение специальной терминологией;• Практические умения и навыки, предусмотренные программой;• Владение специальным оборудованием и оснащением	<ul style="list-style-type: none">- Экспертная оценка- Сдача контрольных нормативов- Анализ результатов соревнований
. Наличие общеучебных умений и навыков: <ul style="list-style-type: none">• Умение слушать и слышать педагога;• Умение выступать перед аудиторией• Умение организовать свое рабочее место• Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности• Умение аккуратно выполнять работу	<ul style="list-style-type: none">- Педагогическое наблюдение- Анализ результатов деятельности обучающихся

<p>3. Сформированы духовно- нравственные основы личности ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Уважительное отношение к национальным ценностям страны; ● Личностные отношения к национальной культуре; ● Навыки деятельности в коллективе 	<ul style="list-style-type: none"> - Педагогическое наблюдение - Диагностика личностного роста
---	--

Организационно-педагогические основы обучения

Порядок приема детей в ЦДТ

Дети проходят отбор в несколько этапов:

1. Визуальное и документальное знакомство (медицинская справка о состоянии здоровья), оценка внешних данных.
2. Выявление общефизических способностей ребенка (быстрота, скорость реакции).
3. Сдача контрольных нормативов проводится два раза в год – сентябрь, май.

Медицинский контроль за состояние здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Чтобы успешно овладеть программным материалом, нужно сочетать занятия самостоятельной работой по отдельным техническим приемам с физической подготовкой.

Формы занятий по футболу определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки

Занятия группы начальной подготовки проводятся главным образом групповым методом.

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Содержание программы подготовки юных футболистов основано на нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность организаций дополнительного образования.

1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке для групп начальной подготовки.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов	Требования по физической подготовке на начало учебного года
1	9-10 лет	15	6	нет

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки
	Начальная подготовка
Интегральная	4
Техническая	25
Тактическая	6
Общая физическая подготовка (%)	38
Специальная физическая подготовка (%)	16
Восстановительные мероприятия	3
Контрольные испытания	5
Медицинское обследование	3

4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение по часам: 36 учебных недель по 6 часов в неделю, 216 часов в год

Содержание занятий		Кол-во часов	Периоды тренировок											
Теоретическая подготовка		8	1							1				
Практика	ОФП	64	8					8						
	СФП	56	6	8		8	6		6					
	Техническая подготовка	40											4	
	Тактическая подготовка	28												
	Интегральная подготовка	7	1			1								
	Инструкторская и судейская практика	-												
Участие в соревнованиях		-												
Восстановительные мероприятия		5				1			1	1	1			
Контрольные испытания		6				1					1			
Медицинское обследование		2												
Итого часов		216	4	4	23	4	5	24	4	6	2			

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Разделы подготовки		Кол-во часов	Содержание
Теория		8	<p>Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка. Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки.</p> <p>Виды подготовки: техническая подготовка футболистов. Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности.</p> <p>Виды подготовки: физическая подготовка футболистов. Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств).</p> <p>Правила игры. Организация и проведение соревнований. Правила игры в футбол.</p> <p>Установка на игру и анализ игры. Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой.</p> <p>Гигиенические требования в футболе. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур.</p> <p>Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях футболом.</p>
Практика	ОФП	64	<p>Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища.</p> <p>Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p>

		<p>Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</p> <p>Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60,100,400,500,800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- минутный и 12-минутный бег.</p>
СФП	56	<p>Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Для вратарей.</p> <p>Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск со штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</p> <p>Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.</p> <p>Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками.</p> <p>Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом на 180°</p>
Техническая подг-ка	40	<p>Техника передвижений в игре. Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.</p>

		<p>Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом.</p> <p>Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.</p> <p>Упражнения по освоению техники ведения мяча.</p> <p>Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. 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. Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами: Освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой ногой) в ворота шириной 1 м с дистанции 6 м с разбега в 2–3 м. Передачи мяча в парах с 5–8 м.</p> <p>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. Ведение мяча внешней стороной подъема.</p> <p>Изучение техники ударов по мячу. 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.</p> <p>Удары – передачи мяча. Передачи мяча 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 4×4 на площадке 10 м×10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой.</p>
--	--	--

		<p>Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.</p> <p>«Связки» технических приемов. Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами. Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.</p> <p>Обучение удару по мячу с полуплета. 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.</p> <p>Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»).</p> <p>Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта. Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.</p> <p>Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе. Два игрока ударом с рук попеременно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе. Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром. Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром. Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.</p> <p>Упражнения для обучения технике обманных</p>
--	--	---

		<p>движений (финтов). 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.</p> <p>Упражнения для обучения технике перехвата мяча. 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.</p> <p>Неспецифические средства подготовки юных футболистов. Базовые координационные упражнения.</p> <p>1. Исходное положение (И.п.) – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо; 5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами. 2. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.</p> <p>Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом. 1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево. 2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на</p>
--	--	---

		45° вправо
Тактическая подготовка	28	<p>Тактика нападения. Правильное расположение на футбольном поле. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Взаимодействия двух и более игроков</p> <p>Тактика защиты. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание».</p> <p>Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций</p>
Интегральная подготовка	7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. 2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещения, приема и передачи, нападающего удара. 3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите. 4. Учебные игры. Игры по правилам мини-футбола, футбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.
Инструкторская и судейская практика	-	-
Участие в соревнованиях	-	

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ЗАНЯТИЙ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ занятия	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09	4	14-30	Тренировочное занятие	2	Ознакомление с правилами футбола. Правила гигиены.	стадион	Собеседование
2	09	6	14-30	Индивидуальное.	2	«Обучение технике остановки катящегося мяча подошвой»	стадион	Индив. тестирование
3	09	8	14-30	Групповое.	2	«Обучение технике ударов по мячу прямым подъемом»	стадион	Групповое тестирование
4	09	11	14-30	Индивидуальное.	2	«Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы».	стадион	Индив. тестирование
5	09	13	14-30	Индивидуальное.	2	Техника ударов по мячу внутренней частью подъема из различных позиций.	стадион	Индив. тестирование
6	09	15	14-30	Групповое.	2	«Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы».	стадион	фронтальный
7	09	18	14-30	Групповое.	2	«Обучение технике остановки опускающегося мяча подошвой».	стадион	фронтальный
8	09	20	14-30	групповое	2	«Обучение технике остановки летящего мяча серединой подъема»	стадион	фронтальный
9	09	22	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике ударов по мячу с полуката».	стадион	Индив. тестирование
10	09	25	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике финта «Убирание мяча внутренней частью подъема».	стадион	Индив. тестирование
11	09	27	14-30	групповое	2	«Обучение технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы».	стадион	фронтальное
12	09	29	14-30	групповое	2	Обучение сочетанию «ведение, обводка, удар внешней частью подъема».	стадион	фронтальный

13	10	2	14-30	индивидуальное	2	Осваиваем технику передач мяча	стадион	Индив.тестир
14	10	4	14-30	индивидуальное	2	Знакомим детей с техникой ударов головой	стадион	Фронтальный
15	10	6	14-30	групповое	2	Контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника	стадион	Групповое тестир
16	10	9	14-30	индивидуальное	2	Осваиваем сочетание «ведение мяча и удар ногой по воротам»	фок	Индив.тестиров
17	10	11	14-30	Трениров. занятие	2	Осваиваем умение выполнять передачи мяча в малых группах (из 2-х – 3-х игроков)	фок	фронтальный
18	10	13	14-30	групповое	2	Передача мяча партнеру «на ход»	фок	Групповое тестир
19	10	16	14-30	групповое	2	Упражнения на координацию движений. Эстафеты с ведением и передачей мяча.Игра..	фок	Групповое тестир
20	10	18	14-30	индивидуальное	2	Осваиваем умение выполнять передачи мяча в малых группах 4 чел	фок	фронтальный
21	10	20	14-30	групповое	2	Упражнения «Школы футбола». Остановка мяча	фок	фронтальный
22	10	23	14-30	групповое	2	Передачи мяча в движении в парах, тройках	фок	фронтальный
23	10	25	14-30	индивидуальное	2	Осваиваем умение выполнять остановку мяча подъемом стопы,	фок	Индив.тестирование
24	10	27	14-30	групповое	2	Знакомим с остановкой мяча бедром, грудью и головой	фок	фронтальный
25	10	30	14-30	индивидуальное	2	Ведение мяча внутренней частью подъема и остановку мяча внутренней стороной стопы	фок	фронтальный

26	11	1	14-30	индивидуальное	2	Обучение технике бега. Упражнения на координацию движений	фок	Индив тестирование
27	11	3	14-30	индивидуальное	2	Ведение мяча внутренней частью подъема и удар по мячу средней частью подъема	фок	Иидив тестирование
28	11	6	14-30	групповое	2	Удар средней частью подъема по неподвижному мячу с разбега. Прыжки на скакалке	фок	фронтальный
29	11	8	14-30	групповое	2	Остановка мяча внутренней стороной стопы; Развитие координационных способностей	фок	фронтальный
30	11	10	14-30	индивидуальное	2	Осваиваем умение выполнять связку «ведение и удар внутренней стороной стопы».	фок	Индив тестирование
31	11	13	14-30	индивидуальное	2	Обучение остановке мяча внутренней стороной стопы и ударам по мячу этой же стороной бстопы	фок	Индив тестирование
32	11	15	14-30	Учебно-тренирово	2	Обучение ударам средней и внутренней частями подъема	фок	фронтальный
33	11	17	14-30	Учебно-тренирово	2	Развивать «чувство дистанции» между партнерами	фок	фронтальный
34	11	20	14-30	групповое	2	Ведение мяча внутренней частью подъема с переменной скоростью, с изменением направления, правой и левой ногами	фок	фронтальный
35	11	22	14-30	индивидуальное	2	Освоение техники ударов по движущемуся мячу средней частью подъема;	фок	Индив тестирование
36	11	24	14-30	индивидуальное	2	Освоение техники ударов по движущемуся мячу внутренней частью подъема;	фок	Индив тестирование
37	11	27	14-30	зачетное	2	Игровая тренировка	фок	Индив тестиро-

								вание
38	11	29	14-30	Учебно-трениров	2	Развивать «чувство дистанции» между партнерами	фок	фронтальный
39	12	1	14-30	индивидуальное	2	Остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней и внутренней частью подъема	фок	Индивидуальное тестирование
40	12	4	14-30	Учебно-трениров	2	Контроль точности ударов. Каждый наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и столько же левой ногой) в ворота шириной 1 м, с дистанции 6 м, с разбега в 2 – 3 м	фок	фронтальный
41	12	6	14-30	индивидуальное	2	Обучение технике ведения мяча любой частью подъема	фок	Индивидуальное тестирование
42	12	8	14-30	групповое	2	Обучение технике ведения мяча легкими ударами то правой, то левой ногой	фок	Групповое тестирование
43	12	11	14-30	групповое	2	Ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений	фок	фронтальный
44	12	13	14-30	Учебно-тренировка	2	Контроль прыжковой координации. Каждый занимающийся прыгает со скакалкой 6 серий по 5 прыжков в каждой (по 2 серии на правой, левой и на двух ногах). Результат этого теста – число ошибок в прыжках	фок	фронтальный
45	12	15	14-30	групповое	2	Реализация в играх умений, приобретенных в тренировочных занятиях	фок	Групповое тестирование
46	12	18	14-30	групповое	2	Учебная игра внутри группы	фок	фронтальный
47	12	20	14-30	Учебно-тренировочн	2	Подвижные игры. Координационные упражнения	фок	фронтальный

48	12	22	14-30	индивидуальное	2	Контрольные испытания: ведение мяча через 4 маленьких ворот, расположенных на одной линии на дистанции 10 м (измеряются время и качество ведения);	фок	Индивидуальное тестирование
49	12	25	14-30	индивидуальное	2	Контрольные испытания: ведение мяча через 4 маленьких ворот, расположенных на одной линии на дистанции 10 м (измеряются время и качество ведения), но первые и третьи ворота располагаются в одном метре справа от линии, а вторые и четвертые ворота – слева от линии (измеряются время и качество ведения);	фок	Индивидуальное тестирование
50	12	27	14-30	индивидуальное	2	Контрольные испытания дистанция 10 м, в конце ее маленькие ворота. Ведение мяча 5 м и затем удар по воротам, 3 попытки с регистрацией точности ударов. Вначале все выполняют первую попытку, потом вторую и т.д.	фок	Индивидуальное тестирование
51	12	29	14-30	Учебно-тренировочное	2	Двухсторонняя игра в мини футбол	фок	Фронтальный
52	01	01	14-30	Учебно-тренировочное	2	Ознакомить полевых игроков со «школой вратаря» и навыками вратаря (ловить, падать, отбивать мяч и пр.).	фок	Фронтальный
53	01	03	14-30	групповое	2	Передачи мяча в движении в парах. Жонглирование на месте	фок	Индивидуальное тестирование
54	01	05	14-30	групповое	2	Игровое упражнение – 2 против 1.	фок	Фронтальный
55	01	08	14-30	индивидуальное	2	Ведение мяча ранее изученными способами в различном направлении, избегая столкновений.	фок	Индивидуальное тестирование

56	01	10	14-30	индивидуальный	2	Передачи мяча, любым способом. Игра один на один	фок	Индив тестирование
57	01	12	14-30	групповое	2	Ведения мяча внутренней и внешней частями подъема стопы по кругу, треугольнику, квадрату	фок	Групп тестирование
58	01	15	14-30	Учебно-тренировачное	2	Пас партнеру игрой в «стенку», и удар по воротам	ФОК	фронтальный
59	01	17	14-30	Учебно-тренировачное	2	Ведение мяча с обыгрывшем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам	ФОК	фронтальное
60	01	19	14-30	индивидуальный	2	Обучение технике ударов по мячу серединой подъема стопы	ФОК	Индив тестирование
61	01	22	14-30	групповое	2	Передачи мяча в одно касание	ФОК	Групп тестирование
62	01	24	14-30	групповое	2	Ведение мяча с продвижением вперед и передачей друг другу в одно касание правой и левой ногой.	ФОК	фронтальный
63	01	26	14-30	групповое	2	Тактика игры в нападении. Выход в свободную зону.	ФОК	фронтальный
64	01	29	14-30	групповое	2	Тактика игры в защите. Личная защита	ФОК	фронтальный
65	01	31	14-30	индивидуальное	2	Отработка точности удара	ФОК	Индив тестирование
66	02	02	14-30	индивидуальное	2	Игровая тренировка. Упражнения вратаря	ФОК	Индив тестирование
67	02	05	14-30	групповое	2	Игровая тренировка	ФОК	фронтальный

68	02	07	14-30	индивидуальный	2	«Обучение технике ударов по мячу прямым подъемом»	ФОК	Индив тестирование
69	02	09	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы».	ФОК	Индив тестирование
70	02	12	14-30	индивидуальное	2	Техника ударов по мячу внутренней частью подъема из различных позиций.	ФОК	Индив тестирование
71	02	14	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы».	ФОК	Индив.тестирование
72	02	16	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике остановки опускающегося мяча подошвой».	ФОК	Индив.тестирование
73	02	19	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике остановки летящего мяча серединой подъема»	ФОК	Индив.тестирование
74	02	21	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике ударов по мячу с полулета».	ФОК	Индив.тестирование
75	02	23	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике финта «Убирание мяча внутренней частью подъема».	ФОК	Индив.тестирование
76	02	26	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы».	ФОК	Индив.тестирование
77	02	28	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике ударов по мячу внутренней частью подъема».	ФОК	Индив.тестирование
78	03	01	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике финта «Ложная остановка мяча подошвой»	ФОК	Индив.тестирование

79	03	04	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике вбрасывания мяча из-за боковой линии».	ФОК	Индив.тестирование
80	03	06	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике финта «Переступания через мяч»	ФОК	Индив.тестирование
81	03	08	14-30	индивидуальное	2	«обучение технике остановки опускающегося мяча подошвой».	ФОК	Индив.тестирование
82	03	11	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике остановки мяча грудью».	ФОК	Индив.тестирование
83	03	13	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике ударов по мячу внутренней частью подъема из различных позиций».	ФОК	Индив.тестирование
84	03	15	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике ударов по мячу внутренней частью подъема».	ФОК	Индив.тестирование
85	03	18	14-30	индивидуальное	2	«обучение технике остановки мяча бедром».	ФОК	Индив.тестирование
86	03	20	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике финта «Ложный замах на удар». «Обучение технике ударов по мячу прямым подъемом».	ФОК	Индив.тестирование
87	03	22	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике остановки летящего мяча серединой подъема».	ФОК	Индив.тестирование
88	03	25	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба, без прыжка)».	ФОК	Индив.тестирование
89	03	27	14-30	индивидуальное	2	«Обучение технике отбора мяча толчком».	ФОК	Индив.тестирование

								рование
90	03	29	14-30	индивиду- альное	2	«Обучение технике отбора мяча подкатом».	ФОК	Ин- див.тест рование
91	04	01	14-30	индивиду- альное	2	«Обучение технике ведения мяча ударами по нему»	ФОК	Ин- див.тест рование
92	04	03	14-30	индивиду- альное	2	«Обучение технике остановки мяча грудью»	ФОК	Ин- див.тест рование
93	04	05	14-30	индивиду- альное	2	«Обучение технике ударов по мячу серединой подъема стопы».	ФОК	Ин- див.тест рование
94	04	08	14-30	индивиду- альное	2	«обучение технике остановки мяча бедром»	ФОК	Ин- див.тест рование
95	04	10	14-30	индивиду- альное	2	«Обучение технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема стопы».	ФОК	Ин- див.тест рование
96	04	12	14-30	индивиду- альное	2	«Обучение технике вбрасывания мяча из-за боковой линии».	стади- он	Ин- див.тест рование
97	04	15	14-30	индивиду- альное	2	«Обучение технике отбора мяча подкатом».	стади- он	Ин- див.тест рование
98	04	17	14-30	Групповое	2	Тренировка вратарей, удары по воротам разными способами	стади- он	Гуп- пов.тест ирова- ние
99	04	19	14-30	Групповое	2	«Обучение технике отбора мяча перехватом».	стади- он	Гуп- пов.тест ирова- ние

10 0	04	22	14-30	индивиду- альное	2	«Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба в прыжке)».	стади- он	Ин- див.тест рование
10 1	04	24	14-30	индивиду- альное	2	«Обучение технике ударов по мячу с лета внутренней частью и серединой подъема».	стади- он	Ин- див.тест рование
10 2	04	26	14-30	индивиду- альное	2	«Обучение технике ударов по мячу прямым подъемом».	стади- он	Ин- див.тест рование
10 3	04	29	14-30	индивиду- альное	2	«Обучение технике ударов по мячу внешней частью подъема»	стади- он	Ин- див.тест рование
10 4	05	01	14-30	индивиду- альное	2	Обучение технике отбора мяча толчком	стади- он	Ин- див.тест рование
10 5	05	03	14-30	индивиду- альное	2	Обучение технике отбора мяча подкатом.	стади- он	Ин- див.тест рование
10 6	05	06	14-30	индивиду- альное	2	Обучение технике ведения мяча ударами по нему	стади- он	Ин- див.тест рование
10 7	05	08	14-30	индивиду- альное	2	Обучение технике ударов по мячу серединой подъема стопы	стади- он	Ин- див.тест рование
10 8	05	10	14-30	индивиду- альное	2	Обучение технике остановки мяча грудью	стади- он	Ин- див.тест рование
10 9	05	13	14-30	индивиду- альное	2	Обучение технике остановки мяча бедром	стади- он	Ин- див.тест рование
11 0	05	15	14-30	индивиду- альное	2	Обучение технике ведения мяча внутренней частью подъема стопы	стади- он	Ин- див.тест рование

11 1	05	17	14-30	индивиду- альное	2	Тренировка защитников	стади- он	Ин- див.тест рование
11 2	05	20	14-30	индивиду- альное	2	Тренировка вратарей	стади- он	Ин- див.тест рование
11 3	05	22	14-30	индивиду- альное	2	Обучение технике ведения мяча внешней частью подъёма стопы	стади- он	Ин- див.тест рование
11 4	05	24	14-30	Учебно- тренировоч- ное	2	Контрольные испытания: ведение мяча через 4 маленьких ворот, расположенных на одной линии на дистанции 10 м (измеряются время и качество ведения);	стади- он	фрон- тальный
11 5	05	27	14-30	Учебно- тренировоч- ное	2	Контрольные испытания: ведение мяча через 4 маленьких ворот, расположенных на одной линии на дистанции 10 м (измеряются время и качество ведения); но первые и третьи ворота располагаются в одном метре справа от линии, а вторые и четвертые ворота – слева от линии (измеряются время и качество ведения);	стади- он	фрон- тальный
11 6	05	29	14-30	Учебно- тренировоч- ное	2	Игровая тренировка	стади- он	фрон- тальный
11 7	05	31	14-30	Учебно- тренировоч- ное	2	Игровая тренировка	стади- он	фрон- тальный

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные возможности должны быть соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

6.1. Методика физического воспитания детей от 9 до 10 лет

В связи с особенностями физического и психического развития в 9-10 лет выдвигаются следующие специфические задачи:

- 1) полноценное гармоническое физическое развитие, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы, формирование осанки и стопы;
- 2) дальнейшее закаливание организма с более широким температурным диапазоном и применением контрастных температур;
- 3) формирование правильных двигательных навыков всех основных движений, спортивных упражнений, воспитание умения выполнять движения в коллективе, согласованно, в заданном темпе и ритме, в различных комбинациях;
- 4) развитие физических способностей, качеств, в особенности скоростных, координационных, скоростно-силовых, а также общей выносливости;
- 5) расширение объема культурно-гигиенических навыков, воспитание прочных привычек к чистоте, аккуратности.

Главной задачей физического воспитания младших школьников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей, которая относится к общей оздоровительной задаче. Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма.

Основной формой систематического обучения детей физическими упражнениями, является физкультурные занятия. Специальной задачей этих занятий является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и воспитанию физических качеств.

Спорт характеризуется достижением в каком-либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявляемых в процессе соревнований.

Спорт предъявляет высокие требования к физическим и духовным силам человека, поэтому он доступен лишь с достижением определенного этапа

возрастного развития и при условии соответствующей физической подготовленности.

При обучении движениям используют следующие методы:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей; словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях; практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.

- игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Итак, применяя указанные выше методы обучения детей различным движениям, мы опираемся на их чувственное восприятие (первую сигнальную систему), на мыслительную деятельность (вторую сигнальную систему) и на практическую деятельность (выполнение конкретных упражнений)

В группе начальной подготовки осуществляются общие задачи физического воспитания: оздоровительные, образовательные и воспитательные. Эти задачи очень тесно взаимосвязаны. Процесс физического воспитания детей этого возраста должен строиться так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего развития, не только физического, но и духовного

6.2. Психологическая подготовка

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании

воли. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования ит.д.

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки являются воспитание способности управлять эмоциями и умение готовиться к соревновательной игре.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни детей все равно должен основываться на требованиях футбола.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении,

и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения.

6.3. Воспитательная работа

Воспитание в широком смысле слова – это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. В русском языке есть и более узкое понимание воспитания – это привитие положительных навыков поведения.

Прежде чем говорить о воспитательной работе, нужно определиться с критериями воспитанности. Для этого нужно ответить на вопрос: какого футболиста можно считать воспитанным человеком? Прежде всего, такого, для которого «кодекс чести» спортсмена не пустой звук, а свод жизненно важных правил. Кодекс чести предполагает, что в обыденной жизни духовные правила преобладают над материальными и победа духа формирует воспитанного человека.

В любой деятельности команды в целом и каждого ее члена в частности есть элемент воспитания. Тренер, как человек организующий команду, должен понимать, что отношения между игроками есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организует тренером так, чтобы игроки в своей деятельности стремились улучшить межличностные отношения. В каждом игровом эпизоде есть моменты, которые воспитанный игрок выполняет лучше, чем невоспитанный.

Роль тренера в воспитании - огромна. Все, что он говорит, становится для юных игроков откровением, и если он делает, как говорит, то это вдвойне откровение.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

- во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;
- во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности. Деятельность воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Методы приучения ориентированы на соблюдение заданных норм и

правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

Метод поручения заключается в постановке спортсмену срочных и долгосрочных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к вне тренировочной деятельности.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств, привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Воспитательная работа должна носить системный характер. Для этого тренер составляет план воспитательной работы, основными средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия во время учебно-тренировочных занятий.

7.СИСТЕМА ЗАЧЁТА И КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

7.1.Влияние физических качеств телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – Значительное влияние;

2 – Среднее влияние;

1– Незначительное влияние.

7.2.Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Контрольное упражнение	Возр аст	Оценка		
		3	4	5
		м	м	м
Общая подготовленность				
Бег 30мс	9	8	7,8	7,6
	10	7,4	7,0	6,8
Челночный бег 30м (5х6м)	9	14,8	14,6	14,2
	10	14,1	13,8	13,6
Прыжок в длину с места, см	9	75	80	85
	10	88	100	110

7.3.Требования к результатам реализации программы на этапе начальной подготовки для перехода на следующий этап

Результат реализации программы на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
 - формирование спортивной мотивации
 - укрепление здоровья спортсмена.

8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Условия реализации программы

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области мини-футбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, стадион:

- футбольные ворота - 2 шт.;
- футбольные мячи - 10 шт.;
- скакалки - 10 шт.;
- фишки переносные- 10 шт.
- манишки - 12 шт.
- мячи для футзала- 10 шт.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Губа В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография / В.П. Губа, А. А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. – 282 с
2. Годик М.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. М.А. Годика. Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
3. Акимов, А. М. Игра футбольного вратаря / А.М. Акимов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 380 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб: Иматон, 2008, - 89 с.
5. Лапшин, О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков / О.Б. Лапшин. - М.: Человек, 2021. - 256 с.
6. Чирва, Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 975 с.
7. Сорокин, А.А. Организация спортивного питания юных футболистов / А.А. Сорокин. - М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 845 с.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010, - 168 с.
9. Чирва, Б.Г. Футбол. Совершенствование игры вратарей «на противоходе» и «на два темпа»: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 385 с
10. Морозков, В. А. Футбол-магия на листе бумаги. Искусство побеждать / В.А. Морозков. - М.: Феникс, 2020. - 224 с.
11. Кузнецов, А. Футбол. Настольная книга детского тренера / Александр Кузнецов. - М.: Профиздат, 2018. - 408 с.
12. Заваров А.: Футбол. - СПб: Питер, 2010, - 284 с.
13. Антипов А.В.: Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. - М.: Советский спорт, 2008, - 148 с.
14. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К. Ахмеров. - Минск: Польша, 2010. - 78 с.
15. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д. Ашибоков. - Майкоп: издво АГУ, 2012. - 28с.
16. Белич, А. Футбол: Методика. / А.Белич. // Спорт в школе. - 2010. - 120 с.
17. М. Советский спорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010

Список литературы для родителей:

1. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М. ФиС, 1998

2.Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М.ФиС,1999

Список литературы для учащихся:

1.Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС,1999

2.Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-методическое издание – М. ФиС, 2000

3.С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», №5,2007

4.А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», №6,2006

5.Литвтов Е.Н. и др «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.-М., Просвещение, 2007

6.Клусов Н.П. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся. Цуркан А.А -М.: Просвещение, 2004

Интернет ресурсы:

1. <http://pro100video.com> Упражнения с мячом, 4 видеоурока.

2. <http://www.football-abc.com> Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»