

Муниципальное бюджетное учреждение  
Дополнительного образования  
«Кореневская районная детско-юношеская спортивная школа»

Принята  
на педагогическом совете  
МБУ ДО «Кореневская ДЮСШ»  
Протокол № 3 от 18.04.2022 г.

Утверждена  
приказом директора  
МБУ ДО «Кореневская районная  
ДЮСШ»  
№ 2-10 от 18.04.2022 г.  
Директор Обоянских В. В.



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта футбол  
«Футбол для малышей»

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 6-9 лет  
Срок реализации: 1 год (84 часа)

Автор:  
Тренер-преподаватель  
Степанов Николай Борисович

пгт. Коренево  
2022 г.

# 1. «Комплекс основных характеристик программы»

## 1.1 Пояснительная записка

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

-Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Закон Курской области от 09 декабря 2013 года №121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями);

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

-Постановление от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Устав МБУДО «Кореневская районная ДЮСШ» от 21 декабря 2021 года (с изменениями и дополнениями);

**Актуальность** данной программы основана на интересе, потребностях обучающихся в спортивной деятельности, на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия футбола, обеспечение разносторонней физической подготовки. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих 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.

**Форма реализации программы:** очная, обучение с применением дистанционных технологий.

Годовой учебный план данной программы рассчитан на 42 недели. Основной формой проведения занятий является групповая тренировка 1 раз в неделю по 2 часу каждое занятие (2 часа в неделю). Основными формами также являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

## 1.2 Цель и задачи программы.

**Целью программы является:** сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического

развития по средствам занятий футболом.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- сформировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоить знания о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоить удары по мячу и остановки мяча;
- овладеть игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоить техники ведения мяча;
- освоить техники ударов по воротам;
- закрепить техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоить тактики игры.

**Развивающие:**

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональность способностей;
- развить выносливость;
- развить скоростные и скоростно-силовые способности.

**Воспитательные:**

- воспитать положительные качества личности, соблюсти нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Адрес программы:** обучающиеся школ в возрасте от 6 до 9 лет, желающие заниматься основами футбола и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Уровень реализации программы – базовый.**

**Возраст детей и сроки реализации:** программа рассчитана для детей 6-9 лет.

**Срок реализации программы рассчитан на 1 год.**

**1.3 Содержание программы.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ <u>контроля</u>
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	2		Зачёт

2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	64	1	63	Зачёт
3	Специальная физическая подготовка	11	1	10	Зачёт
4	Тактико-техническая подготовка	5	1	4	Сдача контрольных нормативов
5	Подвижные и учебные тренировочные игры	2		2	Текущий контроль
	<b>Всего часов:</b>	<b>84</b>	<b>5</b>	<b>79</b>	

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технической, тактической, подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

### **Содержание учебного плана**

#### **1. Теоретическая подготовка (2ч)**

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий.

Правила личной гигиены. Экипировка футболиста

Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека.

Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям футболом.

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

История футбола как вида спорта. Чемпионат мира по футболу 2018.

Всероссийские соревнования по футболу. История развития футбола и мини-футбола. Международные соревнования по футболу.

#### **2. Общая физическая подготовка (64ч)**

##### **Теория**

Общая физическая подготовка и ее роль в процессе занятий. Термины и определения: строй, шеренга, круговые движения, кувырок, голеностоп, свод стопы, акробатика, пережат, осанка. Общая подготовка – основа развития различных двигательных качеств и повышения спортивной работоспособности. Мышцы, связки стопы и их функциональное значение. Правила выполнения пережатов и кувырков. Факторы, влияющие на формирование осанки. Роль общеразвивающих физических упражнений в укреплении здоровья учащихся. Контрольные нормативы.

## **Практика**

Общеразвивающие упражнения.

Входная диагностика - сдача контрольных нормативов по ОФП. Разучивание и выполнение упражнений для рук: сгибание и разгибание рук; круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Разучивание и выполнение упражнений для ног: взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед. Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами.

Легкоатлетические упражнения.

Бег 30, 60, 100 м., кроссы, 6 и 12-минутный бег, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание мяча.

Упражнения для мышц стопы.

Разучивание и выполнение упражнений: ходьба: на носках, высоко поднимая колени: на пятках (пальцы поднимать как можно выше); на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками); захваты: захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и положить на пол; тоже выполнить в обратном порядке; захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.), поднять и перенести их влево – вправо.

Акробатические упражнения.

Разучивание и выполнение упражнений: перекат: в сторону из упора, стоя на коленях; вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в стороне на носок; в сторону в широкой группировке; кувырок: вперед из упора в положение сидя в группировке.

Упражнения для формирования осанки.

Разучивание и выполнение упражнений у вертикальной плоскости: встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону/ то же с подниманием на носки. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо/влево, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в исходное положение (положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.).

Подвижные игры и эстафеты.

- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с ударами по воротам. Сдача контрольных нормативов.

### **3. Специальная физическая подготовка (11)**

#### **Теория**

Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП).

Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП.  
Контрольные нормативы специальной физической подготовки.

### **Практика**

Разучивание и выполнение упражнений на развитие стартовой и дистанционной скорости; быстроты: бег, эстафеты, обводка препятствий (на скорость); на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета; на растяжку, для развития равновесия, выносливости; на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке; скоростно-силовых: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.

### **4. Техничко-тактическая подготовка (5 ч)**

Понятие - «техническая подготовка». Правила безопасности: при выполнении беговых упражнений; при ведении мяча; при выполнении ударов по мячу ногой, головой. Правила и последовательность действий при выполнении элемента: «остановка мяча» подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Правила безопасности при выполнении элемента «отбор мяча». Расположение игроков на поле. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Техника передвижения. Ведение мяча.

Разучивание и выполнение беговых упражнений: бег спиной вперед, правым, левым боком. Разучивание и выполнение упражнений поворотов: переступанием и прыжком.

Разучивание и выполнение элемента: «ведение мяча» внутренней и внешней частью подъема стопы.

Удары по мячу.

Разучивание и выполнение ударов по мячу внутренней, внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Удары по мячу головой. Разучивание и выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений. Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Остановка мяча.

Разучивание и выполнение элемента: «остановка мяча» подошвой, внутренней и внешней стороной стопы на месте и в движении. Остановка мяча бедром и грудью. Остановка высоколетящего мяча стопой.

Отбор мяча.

Разучивание и выполнение элемента отбор мяча у соперника способом «перехват». Игра на опережение при отборе мяча.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько

игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Индивидуальные действия с мячом: определение игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру

### **5. Подвижные и учебно-тренировочные игры (2)**

Основные правила игры в футбол, мини-футбол. Правила проведения подвижных игр. Правила проведения спортивных игр. Подвижные игры на развитие внимания, ловкости, координации, быстроты. Спортивные игры по упрощенным правилам. Участие в товарищеских играх, в соревнованиях.

## **1.4 Планируемый результат**

**Планируемые результаты освоения программы.** К концу обучения по программе учащиеся должны **знать:**

- историю футбола;
- основные понятия и их определение, специальную терминологию;
- технику безопасности на занятиях, правила безопасного поведения в МБУ ДО «Корневская районная ДЮСШ»;
- правила личной гигиены и гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;
- правила игры в футболе;
- основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- принципы профилактики травматизма;
- принципы и основы закаливания.

**уметь:**

- выполнять общие физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- демонстрировать свои двигательные умения и навыки в процессе учебно-тренировочных занятий, подвижных и спортивных игр, показательных выступлениях, контрольных соревнованиях;
- выполнять основные элементы технических приемов футбола (различные передвижения с мячом и без мяча, удары по мячу ногой, остановку мяча, ведение мяча, отбор мяча, вбрасывание мяча и др.);
- ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
- выстраивать режим дня и выполнять его.

**Личностные результаты:**

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;
- формирование положительных личностных качеств силы воли.

**Мета предметные результаты:**

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные

действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  
 -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками  
 -формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;  
 -формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

## 2. «Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1 Календарный учебный план

#### Календарный учебный план

№ п/п	Время проведения занятия	число	месяц	форма занятий	Количество часов	Тема занятия и краткое описание	Место проведения	Форма аттестации
1	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	1	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	Спортивный зал ФОК	Вводный контроль
2	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Гигиена, закаливание	Спортивный зал ФОК	Вводный контроль
3	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	1	Термины и определения: строй, шеренга, круговые движения, кувырок, голеностоп, свод стопы, акробатика, пережат, осанка.	Спортивный зал ФОК	Вводный контроль
4	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Входная диагностика - сдача контрольных нормативов по ОФП.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
5	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Разучивание и выполнение упражнений для рук: сгибание и разгибание рук; движение плечами, кистями.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль



6	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Разучивание и выполнение упражнений для ног: взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
7	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Разучивание и выполнение прыжковых упражнений : прыжки на месте на обеих ногах с крестно; на одной ноге с продвижением вперед.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
8	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Повторение и закрепление	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
9	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
10	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Разучивание и выполнение упражнений: ходьба на носках, высоко поднимая колени	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
11	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
12	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Разучивание и выполнение упражнений: захваты: захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и положить на пол	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
13	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Разучивание и выполнение упражнений: перекат в сторону из упора, стоя на коленях	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль

	нию	санию		занятия				
14	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Разучивание и выполнение упражнений: кувырок вперед из упора в положение сидя в группировке	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
15	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Разучивание и выполнение упражнений у вертикальной плоскости.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
16	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
17	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Разучивание и выполнение упражнений на развитие стартовой скорости.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
18	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Обводка препятствий	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
19	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Обводка препятствий (на скорость)	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
20	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Ускорение, старты из различных положений.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
21	Согласно	Согласно	Согласно расписанию	групповые теоретические		Разучивание и выполнение упражнений	Спортивный зал	Текущий

	но расписание	сно расписание	нию	ческие занятия	2	на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета.	ФОК	контроль
22	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия	2	Разучивание и выполнение упражнений на растяжку, для развития равновесия, выносливости.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
23	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия	2	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
24	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия	2	Совершенствование перемещения приставным шагом.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
25	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия	2	Разучивание и выполнение упражнений на развитие ловкости.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
26	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия	2	Прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
27	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия	2	эстафеты	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
28	Согласно расписание	Согласно расписание	Согласно расписание	групповые теоретические занятия	2	Разучивание и выполнение упражнений на развитие ловкости.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль

29	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Разучивание и выполнение упражнений на скоростно - силовых: прыжки с ноги на ногу.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
30	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Разучивание и выполнение упражнений на скоростно- силовых: скачки на одной ноге.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
31	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Разучивание и выполнение упражнений на скоростно- силовых: прыжки через набивные мячи.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
32	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Разучивание и выполнение упражнений на скоростно- силовых: прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
33	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Перемещение приставным шагом боком и спиной вперед	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
34	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	эстафеты	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
35			Соглас	групповые		Изучение и выполнение беговых упражнений: бег	Спорт	Текущий

	Согласно расписанию	Согласно расписанию	но расписание	теоретические занятия	2	спиной вперед, правым, левым боком.	ивный зал ФОК	контроль
36	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Изучение и выполнение упражнений поворотов: переступанием и прыжком	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
37	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Изучение и выполнение элемента: «ведение мяча» внутренней и внешней частью подъема стопы.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
38	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Удар- бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
39	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Изучение и выполнение ударов по мячу внутренней, внешней стороной стопы	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
40	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Ведение мяча внешней частью подъема	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
41	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповые теоретические занятия	2	Закрепление	Спортивный зал ФОК	Текущий контроль
42	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Групповые занятия	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП	Спортивный зал ФОК	Итоговый контроль

## **2.2 Условия реализации программы.**

Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся. В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленными. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения. Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий - спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

### **Оборудование отделения:**

- Ворота футбольные с сетками;
- Мячи футбольные;
- Гимнастические скамейки;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические маты;
- Скакалки;
- Мячи набивные;
- Стойки для обводки;

### **Информационно-методическое обеспечение**

В основе обучения по программе лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

С целью обеспечения эффективной учебно-тренировочной деятельности обучающихся необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися спортивных результатов.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, экзамен;
- участие в показательных выступлениях. Методы и приёмы организации занятия:
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога);
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

### **Методика организации и проведения занятий:**

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
  2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
  3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.
  4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия.
- Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающегося.

### **Выполнение основных видов движений.**

Основные движения - жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба; бег; прыжки; катание, бросание, ловля мяча; лазанье; упражнения на равновесие; игровые упражнения.

При выполнении упражнений в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали:

- положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут;
- движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой вперед, а при шаге левой - правой рукой;
- ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

В беге рекомендуется следить за выполнением следующих элементов:

- положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята;
- согласованность движений рук и ног: правая рука выносится вперед

одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад;

-бег легкий, с отрывом от мата, быстрый, свободный.

Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении следующих условий:

-правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);

-энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;

-мах руками вперед-вверх при отталкивании; мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом на всю стопу, руки прямые вперед - в стороны.

Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения:

-равноускоренный разбег;

-энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх;

-сгибание ног в полете (положение группировки);

-мягкое, устойчивое приземление одновременно на обе ноги, на пятки с перекатом на всю стопу.

Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если:

-поставить ноги на ширину стопы, полуприсед, отвести руки назад;

-энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед, взмах руками вверх;

-сгибание ног в коленях, приблизив их к груди, руки вперед;

-приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу, руки вниз.

Метание предметов на дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда:

-левая нога впереди на расстоянии  $3/4$  шага, туловище в поворота в направлении метания;

-при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится назад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди;

-бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Лазанье по гимнастической стенке (лестнице) характеризует кратковременная повторяемость элементов: поочередное движение рук и ног с момента опоры ноги на рейки лестницы и задержка обеих ног на них - приставной шаг.

### **Развитие основных психофизических качеств.**

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков.

Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности.

1) **Развитие быстроты движений.** Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий



отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). скорость отдельного движения;

## 2) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя па одним колене, сидя в упоре присев).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

**Развитие силы.** Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений для школьников уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазанье по вертикальной и наклонной гимнастической стенке.

Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного подростка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, впрыгивание на

возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент, скакалок или палки.

Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

**Развитие выносливости.** Применительно к детям школьного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию.

Необходимость развития выносливости обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие:

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и, в первую очередь, сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.

2. Целенаправленная работа по развитию выносливости улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (физическую, умственную), что особенно важно в плане подготовки детей к школе.

3. Необходимость развития выносливости у детей определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.

4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Физические упражнения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя.

Существует зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть

продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно нарастающее утомление. Но у младших школьников они не являются окончательно сформированными, поэтому им довольно трудно бывает справиться с утомлением.

**Развитие гибкости.** Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений.

При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все движения приобретаются как результат научения.

Одним из важных средств развития гибкости являются наклоны и повороты, сгибания и разгибания, вращения и махи, упражнения на растягивание, или «стрейтчинговые» движения.

Стрейтчинг – это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок. Для этого применяют очень медленные и плавные движения (сгибания и разгибания), направленные на растягивание той или иной группы мышц, когда в течение некоторого времени принимается и удерживается определенная поза.

Большое значение в жизнедеятельности младшего школьника имеет хорошая осанка. Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания. Очень полезны для этого упражнения на растяжку. Они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвонковые промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови, лимфы, оказывается воздействие на рецепторы мышц.

**Развитие ловкости.** Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

Два пути развития ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменениями обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуются:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

Для развития ловкости у школьников рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений. Развивать ловкость на фоне утомления нецелесообразно, упражнения

необходимо проводить в подготовительной части занятия или начале основной.

#### **Содержание частей тренировочного занятия Вводная часть:**

- построение;
- виды ходьбы;
- 3-5 дыхательных упражнений;
- медленный бег (1,5-3 мин в зависимости от возрастных особенностей);
- ходьба с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений.

#### **Основная часть:**

- общеразвивающие упражнения или бессюжетная подвижная игра;
- медленный бег или пробежка в среднем темпе;
- изучение, повторение или закрепление двигательного действия в зависимости от поставленных на занятии целей и задач.
- сюжетная подвижная игра или игра-эстафета.

#### **Заключительная часть:**

- медленный бег;
- ходьба с дыхательными упражнениями;
- специальные упражнения на развитие гибкости.

#### **Восстановительные средства и мероприятия**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение нагрузок при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

При реализации программы «Футбол для малышей» специальных восстановительных мероприятий не требуется, восстановление происходит естественным путем за счет чередования тренировочных дней и дней отдыха.

## **2.3 Формы аттестации.**

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи

контрольных нормативов по общей физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создание единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы.

## 2.4 Оценочные материалы.

### Нормативные требования.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения.

С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

### Контрольные упражнения

#### Для детей 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний	Пол ребенка	нормативы		
			3балла	4балла	5 баллов
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	мальчики	Достать пола ладонями	Достать пола ладонями	Достать пола ладонями
		девочки	Достать пола ладонями	Достать пола ладонями	Достать пола ладонями

2	Бег 30 м.	мальчики	6.9	6.7	5.9
		девочки	7.2	7.0	6.2
3	Прыжок в длину с места	мальчики	115	120	140
		девочки	110	115	135
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчики	7	9	14
		девочки	4	6	10
5	Метание мяча в цель ( количество попаданий из 5 попыток)	мальчики	3	4	5
		девочки	3	4	5

### Для детей 9 лет

№ п/п	Виды испытаний	Пол ребенка	нормативы		
			3балла	4балла	5 баллов
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	мальчики	2	4	8
		девочки	3	5	11
2	Бег 30 м.	мальчики	6.2	6.0	5.4
		девочки	6.4	6.2	5.6
3	Прыжок в длину с места	мальчики	130	140	160
		девочки	120	130	150
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	мальчики	10	13	22
		девочки	5	7	13
5	Метание мяча весом 150 г.	мальчики	19	22	27
		девочки	13	15	18

## 2.5 Медико-биологический контроль.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

На этапе начальной спортивной специализации текущий контроль осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования. Врачи тренер совместно анализируют тренировочные нагрузки и находят их оптимальную дозировку. До и после занятий исследуется частота сердечных сокращений, артериальное давление, динамометрия.

В заключение следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Результатом реализации программы по базовому уровню является:

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

По окончании обучения в спортивно-оздоровительных группах 80% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 20% - с показателями низкой. По этим результатам из воспитанников с высокими и средними показателями подготовленности формируют группы начальной подготовки.

## **2.6 Методический материал.**

Всякий человек, связанный с тренерской работой среди юношества, должен помнить, что дети взрослеют каждый по- своему, в зависимости от того, как развиваются их умственные, физические и психологические способности. Лучший способ охарактеризовать игрока – выделить его индивидуальные способности. Дети приходят в спорт в возрасте 6,7,8,9 лет и похожи они только тем, что у них примерно один возраст. В возрасте от 6 до 9 лет дети либо набирают мышечную массу, либо идут в рост, но никогда не происходит и то, и другое одновременно. Причем физический аспект – всего лишь одно из различий в процессе их роста, так как тело ребенка растет и

меняется, вместе с ростом мышечных способностей и психологии. Здесь важно понять и прочувствовать момент созревания и умственного развития ребенка. Через понимание этого развития и устанавливается более качественный уровень общения.

-Некоторые обучающиеся приходят с очень серьезным отношением к спорту, в то время как другие настолько легкомысленны, что полет бабочки или самолета могут полностью захватить их неспособное раздваиваться внимание. Это совсем не значит, что надо остановиться и ждать, пока ребенок вырастет, просто надо принимать его таким, каков он есть.

-Так как мы обсуждаем коллективные виды спорта, то социальное окружение наших молодых людей – тоже один из аспектов, которые мы должны принимать во внимание. Такие факторы, как окружение семьи, да и сама семья наряду со всем комплексом знаний, которые они получили, влияют на их социальный рост.

-Таким образом, личность игрока, пришедшего к нам, разнообразна и многогранна. Цель всех этих рассуждений – помочь тренеру в его наблюдениях и анализе игроков. Далее, используя все, что будет изложено, как обрамление к рекомендациям, вы можете чувствовать себя более уверенно на тренировках с вашими питомцами.

-Необходимо обратим внимание еще на несколько специфических особенностей, характерных для юного игрока, которого мы будем называть «начинающий игрок».

-Особенности тренировки; время тренировок и их количество:

-6-8 лет – 1 час каждая тренировка, одна или две, плюс одна игра в неделю;

-9 лет – 75-90 минут каждая тренировка, две плюс одна игра в неделю.

Упражнения:

-6-8 лет – побольше упражнений, коротких по времени;

-9 лет – упражнений меньше, но их длительность во времени увеличивается.

Естественные составляющие тренировки:

-Ободряйте, поощряйте, стимулируйте много вводных пауз, очень мало объяснений, короткие демонстрации приемов, игрок как можно больше во всем участвует сам.

-Несколько абсолютных истин:

-старайтесь получить удовольствие сами (тренер);

-тренировка, хотя и удовольствие по природе, должна иметь четкую направленность;

-ошибка игрока – прогнозируемое событие;

-критика, угрозы, обвинения, ругань, унижения, насмешки, любимчики – ни один из этих методов не применим.

### **Подход к игре для детей от 6 до 9 лет.**

Выяснив кое-какие возрастные особенности детей, и предпосылки, с которыми сталкиваются тренеры юных игроков, рассмотрим несколько специфических особенностей:

1. Дети действительно хотят получать удовольствие от игры.

2. Удовольствие от игры они получают, прикасаясь к мячу.



3. Организуйте тренировки, которые при минимуме объяснений, дают максимум возможностей прикоснуться к мячу.
4. Короткие по времени тренировки намного полезнее, чем длинные, растянутые. Тренировки дольше – совсем не значит лучше. Это может слишком быстро надоесть.
5. Игры маленькими командами (группами) лучшее средство время проведения.
6. Играйте маленькими группами с нечетным количеством игроков: трое против двоих, четверо против троих т.д.
7. Делайте все как можно проще. Не вдавайтесь в тактику. Вы об этом пожалеете. Дети еще не настолько созрели умственно, чтобы представить себе ситуацию и осуществить ее.
8. Подчеркивайте положительное. Обязательно приостановите тренировку, чтобы объяснить трудные моменты. Без колебаний останавливайте тренировку, чтобы похвалить особенно исполнение ситуации в игре.
9. Старайтесь поучаствовать в тренировках сами.
10. Создавайте ситуации, в которых дети должны во чтобы то ни стало думать. Создавайте ситуацию, отойдите в сторонку и наблюдайте. Пусть выберут, что им делать.

В игре главное – думать, и не пинать бездумно мяч, а отпасовать его куда нужнее. Однако одно дело – тренировка и совсем другое дело – игра: здесь тоже главное – думать. Если вы с этим согласны, то наверняка примете предпосылку, что футбол – это игра личностей, и наша тренировка должна дать личности как можно больше возможностей как играть, так и думать.

### **Техника.**

В общем развитии футболиста необходимо делать ударение на приобретение навыков или техники игры, развивать эти специфические навыки в игровой развлекательной манере.

Дети в возрасте от 8 до 9 лет не могут рассматриваться как мини – профессионалы. Мы также можем и не дожидаться, что они приобретут новые навыки тем путем, каким мы хотели бы. Учеба должна захватить и увлечь детей. Надо обратить большое внимание на их физиологические особенности и на то, что период устойчивого внимания у них очень короткий. Активные упражнения должны быть короткими, разнообразными, со множеством небольших передышек. На ранней ступени развития мы должны заняться улучшением основных двигательных навыков (например, бег, прыжки, повороты, перекаты и т.д.). Все эти движения являются основными элементами футбола. Наша задача – использовать все свое воображение для создания серии забавных и увлекательных упражнений, связанных с футболом.

Чтобы удержать стойкий интерес ваших воспитанников к игре, чтобы они приходили вам снова и снова, нужно использовать игровую обстановку во время тренировки. Игровые ситуации относятся к тем видам детской активности, в которые они включаются сами, по собственному желанию, это не обязательно должна быть игра в футбол. Подумайте об играх, которые вам

нравились в детстве. Подумайте о двигательной активности, которая делала вас счастливыми.

Тренер, который не забыл, что значит чувствовать себя ребенком, сделает для ребенка больше всего. Чтобы добиться успеха с этой возрастной группой, мы должны разбудить ребенка в себе. Эта часть души должна преобладать в нас во время тренировки и игры. Надеемся, вы понимаете, что когда дети приходят играть в футбол, они приходят играть в футбол. Они приходят не для того, чтобы:

- слушать;
- смотреть;
- стоять в строю;
- заниматься тем, что связано с малоподвижностью, заорганизованностью, или, просто скучно.

Следующие игры и упражнения как раз включают в себя веселые моменты, двигательную активность, направлены на координацию движений, развитие силы и решимости действовать, а значит, на выработку умений играть в футбол. Познакомьтесь с этими играми и упражнениями, и вы сможете придумать свои. Будьте уверены. при правильном подходе и понимании основных задач любой сможет преуспеть.

#### **ДРИБЛИНГ (ВЕДЕНИЕ МЯЧА).**

Игрокам следует показать, что ведение мяча требует использования всех частей стопы – внутренней, наружной, подъема, пятки, носка, - а затем поставить их в ситуации, в которых им разрешается экспериментировать. Не бойтесь обманных финтов в юном возрасте. Игроков нужно включать в дриблинговые упражнения, которые вынуждают их менять скорость, направление, а при ударе по мячу сохранять равновесие.

#### **Упражнение 1.**

У каждого должен быть свой мяч. Площадка ограничена стойками или кеглями. Игра ведется внутри площадки сразу всеми игроками. Сначала они двигаются по площадке, ведя мяч как им нравится. По команде тренера игрок должен остановить мяч той частью тела, которую тренер выкрикивает (например: - Колено! Подошва! Нос! Локоть!). Пусть они на нем посидят, покружатся или побегают вокруг него. Чем бестолковее, тем лучше!

#### **Упражнение 2.**

ТОП - ТАНЕЦ. ПО команде тренера (счет, хлопки, музыка) игроки чередуют касание мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловили ритм, следует приказ сделать поворот на 180°, удерживая ногу на мяче.

#### **Упражнение 3.**

БЕГ ЗМЕЙКОЙ. Игроки ведут мяч, следуя за направляющим игроком, стараясь идти точно по следу. Меняйте ведущего игрока (все игроки должны быть с мячами).

#### **Упражнение 4.**

ВЕДЕНИЕ МЯЧА С УСКОРЕНИЕМ. Медленное ведение мяча 10 метров. Спринт – 10 метров с ведением мяча. Принять мяч на подъем и ударить, чтобы он взлетел как модно выше. Повтор 5 раз.

### Упражнение 5.

**КРАБЫ.** Площадка ограничена стойками. Половина игроков садится на пол. Двигаться можно только животом кверху, опираясь на руки, ноги и спину. Их цель выбить мяч с площадки. Ведущие подают мяч и, забрав выбитые мячи, возвращаются на площадку. Меняются ролями.

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕДАЧУ МЯЧА.**

Игрокам нужно показать какой частью стопы осуществляется передача мяча – внутренней, внешней, подъемом, пяткой, носком, - затем переходить к упражнениям, которые позволяют им экспериментировать. В возрасте от 6 до 9 лет не ждите осуществления запутанных передач. У этой возрастной группы нет чувства пространства, которое позволило бы им создавать игровые комбинации вместе друг с другом, тем более групповые комбинации. Позвольте им наслаждаться игрой. И постепенно они поймут все прелести хорошей передачи.

#### Упражнение 1.

**БЫСТРАЯ ПЕРЕДАЧА.** Попросите игроков делать как можно больше передач во время движения с мячом по ограниченной площадке. Установите лимит времени и повторите. Побейте свой рекорд. )Выполняйте в парах).

#### Упражнение 2.

**ФУТБОЛЬНЫЙ ГОЛЬФ.** Проложите курс стойками (кеглями) и попросите игроков подсчитать количество передач, которое потребуется, чтобы пройти весь маршрут, поразив каждую мишень (кегли, стойки) последовательно. Повторите и побейте свой рекорд.

#### Упражнение 3.

**ФУТБОЛЬНЫЙ КРИКЕТ.** Участвуют два игрока. Один игрок устанавливает три кегли, а другой старается сбить их с расстояния от 3 до 10 метров. Поменяйтесь ролями и продолжайте передачи.

#### Упражнение 4.

**ОХОТА НА ИНДЮКОВ.** Расставляют 12 кеглей на большой площади. Объясните игрокам, что они собираются на охоту за индюками. Индюки – кегли. Попросите их подсчитать индюков, которых они подстрелят. Кеглю, которую сбьют, пусть тут же устанавливают на место.

#### Упражнение 5.

**ПЕРЕДАЧА ЧЕРЕЗ МОСТ.** Половина игроков принимает положение моста (наклоняются вперед, упираются руками в пол, чтобы образовалась арка). Другие игроки ведут свои мячи и осуществляют передачу через любой «мост» по желанию. Однако игрок должен проползти под каждым мостом, через который он осуществил передачу.

#### **КАК ЗАБИТЬ ГОЛ.**

В это упражнение не надо просить поучаствовать. Просто оставьте их одних в начале тренировки и посмотрите, что они будут делать. Скорее всего они выберут вратаря, поставят его в ворота и будут забивать голы. Почему-то это им нравится.

Природную страсть к забиванию голов нужно взять на вооружение и поставить детей такие игровые ситуации, которые дадут им множество

реальных возможностей забивать голы, а особенно важно, чтобы им это нравилось. Избегайте построений и ожиданий. Покажите им использовать подъем (назовите его шнурками от ботинок). Включайте двигательные упражнения в процессе забивания голов.

#### Упражнение 1.

**ИГРОК-НАПАДАЮЩИЙ.** Игроки поочередно играют роль нападающего и вратаря. Голы забиваются с расстояния 10 метров.

#### Упражнение 2.

**ГОЛ В ВОРОТА.** Сделайте несколько маленьких ворот. С обеих сторон ворот поставьте по два нападающих на расстоянии 5 м от ворот, а в ворота поставьте вратаря. В течение минуты нужно забить как можно больше голов. Меняйте вратарей, считайте голы.

#### Упражнение 3.

**СТРЕЛЬБА ПО МИШЕНИ.** Поставьте кеглю между двумя игроками. Работайте над тем, чтобы пробивать низом резко, стараясь сбить кеглю (тот кто сбивает, устанавливает ее).

#### Упражнение 4.

**ДВОЕ С КАЖДОЙ СТОРОНЫ.** Ворота ставятся посреди поля. Спиной друг к другу с обеих сторон ворот стоят два вратаря. Перед ними по два нападающих. Пробивайте туда и обратно. Второй нападающий позволяет разнообразить удары, которые должен взять вратарь. Добивайтесь, чтобы вратарь брал любой тип удара.

#### Упражнение 5.

**ДВОЕ ПРОТИВ ОДНОГО.** Два игрока играют друг против друга в одни ворота с вратарем. Счет ведется каждой стороной. Вратаря меняют. Игра длится не более минуты.

#### **ПРИЕМ МЯЧА.**

Умение амортизировать силу летящего мяча и направить его в нужном направлении – это искусство, которое требует многих лет упорной работы. На первой ступени обучения приему мяча мы должны подчеркивать, как важно расслабиться в момент получения мяча. Если тело при получении мяча направлено в момент соприкосновения с ним, то мяч не отскакивает сразу. Игроков нужно, во-первых, научить не бояться мяча. Во-вторых, они должны научиться расслабляться, как только войдут в соприкосновение с мячом. Техника игры требует, чтобы игроки учились расслабляться и быть постоянно в движении.

Основные принципы приема мяча:

1. Поставьте принимающую часть тела на пути мяча.
  2. Пусть мяч коснется принимающей части тела.
  3. В момент удара расслабьтесь и подайтесь назад принимающей частью тела.
- Позаботьтесь о том, чтобы поставить игроков в ситуации, когда они должны принимать мяч ногой (внутренней частью стопы, внешней, подъемом, подошвой), бедром и грудью.

#### Упражнение 1.

Начните с того, что подавайте руками мяч на различные тренируемые части тела. Следует делать это в движении. Как только дети научатся принимать мяч, можно начинать усложнять упражнения (время, скорость, соперники, пространство). Следующие упражнения помогут развивать жесткое касание, необходимое для контроля мяча.

#### Упражнение 2.

**СОЛО ДЛЯ ОДНОГО.** Попросите детей подбросить мяч вверх и принять его той частью тела, которую вы назовете. Превратите это в игру, придумав шуточное наказание для тех, кто не контролирует мяч.

#### Упражнение 3.

**В ПАРАХ.** Работая в парах, мяч подают рукой к ноге, бедру, груди друг друга, меняясь.

#### Упражнение 4.

**ВТРОЕМ.** Поставьте одного игрока в центре между двумя другими. Первый игрок подает мяч на один из участков тела второго (бедро, грудь, ступня), который принимает мяч и передает его третьему этой частью тела. Повторяйте туда и обратно.

#### **УДАРЫ ГОЛОВОЙ.**

Удары головой – упражнение, которое поначалу не нравится большинству. Тренеры часто говорят: «Если все выполнено правильно, то удар головой не причиняет боли». Проблема в том, что на первых порах никто не выполняет удар правильно и это причиняет боль. Примите это к сведению и сделайте все возможное, чтобы устранить страх и боль. Используйте на первых порах надувные шары, резиновые мячи и т.д. Используйте игры с развлекательными элементами до тех пор, пока не будут усвоены азы техники.

**ТЕОРИЯ.** Попросите игроков нащупать твердые выступы на голове, которыми осуществляется контакт с мячом - это лоб, боковые выступы лба, но не макушка. После этого попросите игроков покатать мяч через эти части головы, чтобы познакомиться поближе с точками соприкосновения.

#### Упражнение 1.

**ОДИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Игроки свободно перемещаются относительно друг друга. Они подбрасывают мяч вверх или в сторону, бегут к нему и садятся на корточки рядом с ним. Сделайте из этого игру: кто последний сядет, тот и проиграл.

#### Упражнение 2.

**В ПАРАХ.** Один из игроков держит мяч на вытянутой руке на уровне головы своего партнера. Попросите того, кто будет бить головой, прогнуться назад, резко наклониться вперед и толкнуть мяч лбом. Поменяйтесь ролями.

#### Упражнение 3.

**ПОСУЩИЙСЯ БЫЧОК.** Игроки передвигаются относительно друг друга на четвереньках, толкая мяч лбом и боковыми выступами лба.

#### Упражнение 4.

**ПЯТЕРКИ.** Группа из пяти человек по очереди подает мяч, принимает его головой, отбивает его и ловит, двигаясь по кругу. Надо стараться не уронить мяч. Побейте групповой рекорд.

### Упражнение 5.

**САМОПОДАЧА.** Два игрока стоят по бокам маленьких ворот с вратарем. Игроки подают мячи сами себе и головой пробивают мяч в ворота. Тот, кто забивает гол, становится вратарем. Вызовите соревновательный дух, попросив детей вести счет за минуту.

### **ВРАТАРСКОЕ МАСТЕРСТВО.**

Последняя, и чаще всего упускаемая, область развития технического мастерства – это мастерство вратаря. Будучи тренером, первое, на что вы должны обратить внимание в тренировке вратаря – это вопрос: «Кто будет играть эту особую роль?» и лучший ответ на него: «Игроки, которые этого сами хотят». Следует поощрять всех игроков исполнять функции вратаря по очереди, когда дойдет очередь до настоящей игры. Каждый игрок только выиграет от выполнения этой замечательной роли. Тем не менее, будут и такие игроки, которые не захотят выполнять эту роль, и не следует их принуждать. Для некоторых эта роль просто невыносима.

Иногда мы видим в воротах самого медленного, самого толстого, самого некоординирующегося игрока команды. Это – ошибка. Когда вратарь играет хорошо, он просто делает то, что от него ждут. Когда команда проигрывает, слишком легко взвалить всю вину на него, потому что он – последняя инстанция в защите. Вратарь редко получает оправдание, зато на обвинение не скупится никто.

## **2.7 Рабочая программа воспитания.**

**Цель воспитательной работы:** создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

### **Основные задачи:**

- Развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания.
- Выявление и развитие творческих способностей, обучающихся путем создания творческой атмосферы, совместной творческой деятельности педагогов, обучающихся и родителей.
- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала.
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия МБУ ДО «Корневский районный ДЮСШ» и семьи по вопросам воспитания обучающихся.

### **Практические задачи:**

- Формировать у детей уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию;

-Организовать работу, направленную на популяризацию традиционных российских нравственных и семейных ценностей; создать условия для сохранения и поддержки этнических культурных традиций, народного творчества;

-Формировать у обучающихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни; прививать культуру безопасной жизнедеятельности, организовать работу по профилактике вредных привычек;

-Воспитывать у детей уважение к труду, содействовать профессиональному самоопределению обучающихся;

#### **Планируемые результаты:**

-У обучающихся сформированы представления о базовых ценностях общества;

-Организация занятий в объединениях дополнительного образования направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

-Повышено профессиональное мастерство педагогов дополнительного образования и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в объединениях.

-Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

### **Календарный план воспитательной работы**

н/п	мероприятие	Сроки проведения
1	День открытых дверей	сентябрь
2	День здоровья	октябрь
3	Беседа к Дню народного единств	ноябрь
4	Новый год	декабрь
5	Рождественские старты	январь
6	А ну ка мальчики	февраль
7	А ну ка девочки	март
8	Всемирный день гимнастики	апрель
9	Старты ко дню победы	май
10	День защиты детей	июнь

## **2.8Список литературы**

### **Нормативные документы**

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Закон Курской области от 09 декабря 2013 года №121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам»;
5. Постановление от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

#### **Литература для педагогов:**

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе. - ОАО Издательство « Советский спорт» 2008. 221 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006. 224 с.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006. 224 с. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал).
4. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. 264 с.
5. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. 264 с.
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. 528 с.
7. Тони Ч, Стюарт Р. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста.-М.:Эксмо, 2017. 128 с.



### **Литература для родителей:**

1. Владимир Сафонов. «Психология спортсмена. Слагаемые успеха»- Читайте подробнее на: <https://rebenokvsporte.ru/25-poleznyh-knig-dlya-roditelej-sportsmenov>.
2. Елена Первушина. «Спортсмен, музыкант, поэт, математик... Как выявить и развить способности вашего ребенка»- Читайте подробнее на: <https://rebenokvsporte.ru/25-poleznyh-knig-dlya-roditelej-sportsmenov>.
3. Наталья Гольдберг, Римма Дондуковская. «Питание юных спортсменов»- Читайте подробнее на: <https://rebenokvsporte.ru/25-poleznyh-knig-dlya-roditelej-sportsmenov>.

### **Интернет ресурсы:**

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).
2. нормативы ВФСК ГТО - <https://www.gto.ru/norms>.
3. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>.
4. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>.

### **Литература для обучающихся:**

1. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: Кн.для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. - Москва: Академия, 2009. - 144 с.
2. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К.Ахмеров. - Минск: Полымя, 2010. - 78 с.
3. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.