

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа
Королёв Московской области
«Средняя общеобразовательная школа №15»
имени Б. Н. Флёрова

Рассмотрено на заседании
методического (педагогического) совета
от «09» 09 2023 г.
Протокол № 1



Утверждаю: Директор МБОУ СОШ №15
Мальгина Т.Ю.

2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Футбол»

(СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Горлов Дмитрий Владимирович

Учитель физической культуры

г.о. Королёв

2023г.

Пояснительная записка.

Нормативно-правовые документы

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся";

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030. Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Распоряжение Правительства Московской области от 28.07.2022 г. № 707-РП «Об организации работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Московской области»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);

- Порядок осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённых приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

- Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодёжной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных

общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21в) за подписью заместителя министра Ю.В. Картушина;

- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844);

- Об учёте результатов внеучебных достижений обучающихся (Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499);

- Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области (Инструктивное письмо Министерства образования Московской области от 26.08.2013 г. № 10825-13в/07);

- Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Методические рекомендации Минобрнауки от 18.03.2020, база официальных документов);

- Устав МБОУ СОШ № 15 им. Б. Н. Флёрова;

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей").

Направленность программы – спортивная. Программа создана на основе курса обучения игре в футбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в Федеральном государственном образовательном стандарте. Кроме того, футбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении

Актуальность программы

В настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Цель программы: Создание условий для воспитания физически здоровой гармонично развитой личности подростков, через систематические футбол, участие в спортивных соревнованиях различного уровня

Задачи:

Личностные:

- 1) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 6) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Предметные:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Метапредметные:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств;

8) овладение логическими действиями сравнения, анализа

Отличительные особенности программы.

Новизна программы состоит в том, что программа для спортивных школ адаптирована для общеобразовательной школы.

Деятельность спортивной секции «Футбол» актуальна для детей и родителей так как, и те и другие заинтересованы в полноценном физическом развитии.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что физическое развитие подростков начинается с начальной подготовки, в которой предусмотрены специальные упражнения, затем нагрузка увеличивается, совершенствуется технико-тактическая подготовка. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в соревнованиях, проводимых по данному виду спорта

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся

При обучении и воспитании детей в возрасте 10-12 лет важно учитывать их психофизиологические особенности развития. В этот период организм

ребенка интенсивно растет и развивается. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются.

Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим обучающимся труднее даются точные мелкие движения.

Двигательный аппарат детей 10-12 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

Значительное развитие в 10-12 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Занимаясь физическими упражнениями с обучающимися, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре. Однако в силу повышенной эмоциональности дети этого возраста часто перевозбуждаются. Поэтому для формирования общего положительного эмоционального фона во время выполнения упражнений важно организовать их таким образом, чтобы они приносили ребятам радость, но при этом не перевозбуждали их. Здесь большое значение имеет поведение взрослых: в одних случаях больше адекватен ровный негромкий голос, в других – спокойное доброжелательное отношение к ребенку.

Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, нерешительности, трусости.

По данным А.А. Гужаловского, сила развивается достаточно интенсивно до 9 лет, а затем ее развитие тормозится. С 11 лет сила начинает увеличиваться неуклонно, особенно интенсивно с 13 до 14-16 лет. Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается.

Подростковый возраст является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит

усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела — «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм. рт. ст. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. Тем не менее подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим.

Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, который затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается).

Однако, организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

В 12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства.

Развивая силовые качества футболистов подросткового возраста, необходимо избегать упражнений с преодолением максимального веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощениями, равными 50% собственного веса.

Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение

повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 мин.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

Чрезмерная опека подростков, ограничивание их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо принимают распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является потребность в самоутверждении, т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих. Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь им, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, безапелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям. Требования к подросткам должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Тренеру приходится сталкиваться и с нежеланием ребят, чтобы в одной команде с ними играл тот или иной мальчик. В таких случаях следует тщательно разобраться в отношениях между ребятами, выяснить, почему это произошло.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от отношений, сложившихся между тренером и футболистами. Они должны строиться на доверии, доброжелательности, объективности, справедливости в решении конфликтных ситуаций.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаются скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

В 16 лет в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам и увеличивается еще на 2-3 см в год.

Надо учитывать, что процессы окостенения к этому возрасту еще не завершены. К 14-16 годам появляются зоны окостенения в хрящах, межпозвоночных дисках. Полное сращение костей тела заканчивается только к 20-21 году. Окостенение ключицы, лопатки, костей плеча и предплечья завершается к 20-25 годам, фаланги пальцев ног, костей плюсны и предплюсны соответственно к 15-21 и 17-21 годам.

Рост тела в длину в основном заканчивается к 16 годам. Поэтому резкие толчки во время приземления с большой высоты, толчки в плечо при единоборствах за мяч, резкие повороты и остановки, неравномерная нагрузка на правую и левую ногу могут вызвать смещение костей плечевого пояса и таза, неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения не закончились, приводят к появлению плоскостопия.

Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Вес мышц у ребят 15 лет составляет 32,6% веса тела, а к 18 годам - 44,2%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства.

В возрасте 16 лет способность оценивать положение тела, отдельных его частей в пространстве достигает данных взрослых. Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

Мышцы старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению достаточно велики.

Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и выполнять довольно длительную работу.

Наибольший прирост силы наблюдается с 13 до 15 лет. В 15-16 лет абсолютная мышечная сила изменяется в меньшей степени, и только к 16-20 годам она достигает уровня, свойственного взрослому человеку.

Уровень развития скоростно-силовых качеств неизменно повышается с 13 до 16 лет.

Заметно улучшается и достигает своего совершенства координация движений. Возрастает способность сердечно-сосудистой системы обеспечивать потребности организма при интенсивных нагрузках.

Адресат программы.

Программа курса «Футбола» рассчитана на детей 10-16 лет. Программа построена с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана для детей 10-16 лет, продолжительностью 1 год. Занятия проходят 1 раз в неделю. Общее количество учебных часов – 36.

Формы обучения.

Очная, так как обучение осуществляется в МБОУ СОШ №15 им. Б. Н. Флёрова г. Королёв по установленному расписанию.

Особенности организации образовательного процесса

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс

подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий –

Программа рассчитана для детей 10-16 лет на один год обучения. Занятие проводится один раз в неделю. Продолжительность занятия 45 минут

Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе

Обучающейся будет знать:

- историю развития футбола
- общие правила техники безопасности на занятиях.
- теорию игры в футбол
- гигиену спортсмена
- особенности формы футболиста.
- критерия выбора позиции игрока.
- особенностям позиции (амплуа).

Обучающейся научится:

- скоростно-силовым способностям.
- выполнению технических приемов с мячом.
- передачам, приёму, остановке, ведению мяча.
- остановке катящегося мяча правой и левой ногой.
- ударам по неподвижному мячу серединой подъема.
- технике игры вратаря: ловля и отбивание мяча.
- ударам по катящемуся мячу.
- ведению мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.
- ведению мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.
- ведению мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.
- ведению одновременно двух мячей.
- передачам мяча правой и левой ногой, обводка.
- комбинациям из освоенных элементов.
- жонглированию мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы:

Личностные результаты:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;

владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

овладение способностью использовать знаки, символы, схемы в игровой и соревновательной деятельности по футболу;

аргументирование своей позиции и координирование ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения, истории возникновения и развития игры в России и мире;

владение различными приемами владения мячом;

применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;

применение различных приемов владения мячом и специальными упражнениями футбола, активное и использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

овладение основными техническими и тактическими элементами футбола и применение их в игре в групповых и командных действиях в нападении и защите;

организация соревнований по футболу для обучающихся младшего школьного возраста;

овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Формы аттестации

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

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов участия в мероприятиях (соревнованиях)
- педагогический мониторинг (диагностика личностного роста по итогам сдачи

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: групповая

Материально-техническое обеспечение.

Мяч футбольный - 10 шт.

Мяч набивной - 4 шт.

Скакалка- 10шт.

Гимнастический мат - 6 шт.

Сетки футбольные - 2 шт.

Тренировочные стойки - 10 шт.

Секундомер - 1 шт.

Теннисные (малые) мячи - 10 шт.

Свисток судейский - 1 шт.

Информационное обеспечение –

<http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования

<http://mo.mosreg.ru/> - сайт Министерства образования Московской области

<https://infourok.ru> – сайт для организаторов

Кадровое обеспечение: педагог Горлов Дмитрий Владимирович, педагог высшей категории.

Учебный план программы

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | формы аттестации/контроля |
|-----------------------------------|--|------------------|----------|----------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Введение. История Футбола. Техника безопасности | 1 | 1 | | Лекция, беседа |
| 2 Передвижения и остановки | | 2 | 1 | 1 | |
| 2.1 | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 2.2 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 3 Удары по мячу | | 10 | 5 | 5 | |
| 3.1 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 3.2 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 3.3 | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 3.4 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 3.5 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 3.6 | Удары по летящему мячу серединой подъема | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 3.7 | Удары по летящему мячу серединой лба | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 3.8 | Удары по летящему мячу боковой частью лба | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 3.9 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 3.10 | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 4 Остановка мяча | | 4 | 2 | 2 | |
| 4.1 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |

| | | | | | |
|---------------------------|--|-----------|------------|------------|-----------------------|
| 4.2 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 4.3 | Остановка мяча грудью | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 4.4 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 5 Отбор мяча | | 3 | 1,5 | 1,5 | |
| 5.1 | Отбор мяча перехватом | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 5.2 | Отбор мяча толчком плечав плечо | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 5.3 | Отбор мяча в подкате | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 6 | Ведение мяча и обводка | 5 | 2 | 3 | |
| 6.1 | Техника безопасности. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 6.2 | Прием нормативов по технической подготовке. Зачетная игра | 1 | | 1 | Тренинг, игра, турнир |
| 6.3 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 6.4 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 6.5 | Выбивание мяча ударом ногой | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 7 Вбрасывание мяча | | 1 | 0,5 | 0,5 | |
| 7.1 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и сшагом | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 8 Игра вратаря | | 10 | 4,5 | 5,5 | |
| 8.1 | Ловля катящегося мяча | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 8.2 | Ловля мяча, летящего навстречу | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 8.3 | Ловля мяча сверху в прыжке | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 8.4 | Отбивание мяча кулаком в прыжке | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 8.5 | Ловля мяча в падении (безфазы полёта) | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра |
| 8.6 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра, турнир |
| 8.7 | Тактика свободного нападения | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра, турнир |
| 8.8 | Позиционные нападения без изменения позиций | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра, турнир |
| 8.9 | Двусторонняя учебная игра | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг, игра, турнир |

| | | | | | |
|----------|--|-----------|-------------|-------------|-----------------------|
| 8.1 0 | Прием нормативов по технической подготовке. Зачетная игра | 1 | | 1 | Тренинг, игра, турнир |
| | Всего | 36 | 17,5 | 18,5 | |

Содержание учебного плана.

Глава 1

Тема 1 Введение. История футбола. Правила техники безопасности

Теория – 1 ч. Практика – 0 ч.

Теория: История возникновения футбола. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке.

Практика: -

Тема 2. Передвижения и остановки

Теория – 1, Практика -1

2.1 Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Теория: Основные понятия о передвижении боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Показ упражнений

Практика: Разучивание упражнений и тактических действий. Отработка передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Учебная игра

2.2 Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты)

Теория: Принципы техник передвижений – бег, остановки, повороты

Практика: Разучивание упражнений и тактических действий во время передвижения, такие как бег, остановка, поворот. Учебная игра

Тема 3. Удары по мячу

Теория – 5, Практика - 5

3.1 Удары по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема

Теория: Основные понятия о стратегии ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

3.2 Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема

Теория: Основные понятия о стратегии игры по катящемуся мячу внутренней частью подъема, о системе, тактике и стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

3.3 Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема

Теория: Основные понятия о стратегии ударов по неподвижному мячу внешней частью подъема, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

3.4 Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком

Теория: Основные понятия о стратегии удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

3.5 Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы

Теория: Принцип игры ударом по летящему мячу внутренней стороной стопы, стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

3.6 Удары по летящему мячу серединой подъема

Теория: Основные понятия о стратегии ударов по летящему мячу серединой подъема, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

3.7 Удары по летящему мячу серединой лба

Теория: Основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

3.8 Удары по летящему мячу боковой частью лба

Теория: Принцип игры ударом по летящему мячу серединой лба, стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

3.9 Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель

Теория: Принцип игры ударом по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

3.10 Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь

Теория: Принцип игры угловым ударом. Как играть подачей мяча в штрафную площадь. Основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

Тема 4. Остановка мяча

Теория – 2, Практика - 2

4.1 Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы подошвой

Теория: Принцип игры остановкой катящегося мяча внутренней стороной стопы подошвой. Основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная

4.2 Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы

Теория: Основные понятия о стратегии остановки катящегося мяча внешней стороной стопы, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

4.4 Остановка мяча грудью

Теория: Разучивание остановки мяча грудью основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

Тема 5. Отбор мяча

Теория – 1,5, Практика – 1,5

5.1 Отбор мяча перехватом

Теория: Правила отбора мяча перехватом, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

5.2 Отбор мяча толчком плеча в плечо

Теория: Основные понятия о отборе мяча толчком плеча в плечо, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

5.3 Отбор мяча в подкате

Теория: Основные понятия отбора мяча в подкате, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Глава 2

Тема 6. Ведение мяча и обводка

Теория – 2, Практика -3

6.1 Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)

Теория: Основные понятия о стратегии ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника), системе, тактике и стиле игры.

Практика: Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

6.2 Прием нормативов по технической подготовке. Зачетная игра

Теория: Основные понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

6.3 Ведение мяча с активным сопротивлением защитника

Теория: Общее понятие о ведении мяча с активным сопротивлением защитника

Практика: Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

6.4 Обводка с помощью обманных движений (финтов)

Теория: Правила обводки с помощью обманных движений, тактике и стиле игры.

Практика: Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка обманных движений и тактических действий. Учебная игра.

6.5 Выбивание мяча ударом ногой

Теория: Правила выбивания мяча ударом ногой, тактике и стиле игры.

Практика: Разучивание выбивание мяча ударом ногой в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

Тема 7. Вбрасывание мяча

Теория – 0,5, Практика – 0,5

7.1 Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

Теория: Разучивание вбрасывания мяча из-за боковой линии с места и с шага, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

Тема 8 Игра вратаря

Теория – 4,5, Практика – 5,5

8.1 Ловля катящегося мяча

Теория: Основные понятия о ловле катящегося мяча, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

8.2 Ловля мяча, летящего навстречу

Теория: Основные понятия о стратегии ловли мяча, летящего навстречу, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

8.3 Ловля мяча сверху в прыжке

Теория: Основные понятия о стратегии ловле мяча в прыжке, системе, тактике и

стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

8.4 Отбивание мяча кулаком в прыжке

Теория: Разучивание отбивания мяча кулаком в прыжке, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

8.5 Ловля мяча в падении (безфазы полёта)

Теория: Основные понятия о игре ловле мяча в падении, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра

8.6 Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)

Теория: Основные понятия о стратегии перемещения мяча, остановке и ударах по воротам, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

8.7 Тактика свободного нападения

Теория: Основные понятия о тактике свободного нападения, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

8.8 Позиционные нападения без изменения позиций

Теория: Основные понятия о стратегии позиционного нападения без изменения позиций, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

8.9 Двусторонняя учебная игра

Теория: Основные понятия о стратегии двусторонней игры, системе, тактике и стиле игры.

Практика: Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

8.10 Прием нормативов по технической подготовке. Зачетная игра

Теория: -.

Практика: Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

Методическое обеспечение

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; игровой, дискуссионный, Словесные: лекция, рассказ, беседа, объяснение, инструктаж, работа с книгой, познавательные вербальные игры.

Наглядные: наблюдение, иллюстрация, демонстрация, как обычные, так и компьютерные.

Практические: дидактические игры, практические работы, упражнения, эксперименты, деловые игры, самостоятельная работа со справочниками и литературой (обычной и электронной).

Метод воспитания – убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация

Методы воспитания

Создание ситуаций успеха на занятиях по программе является одним из основных методов эмоционального стимулирования и представляет собой специально созданные педагогом цепочки таких ситуаций, в которых ребенок добивается хороших результатов, что ведет к возникновению у него чувства уверенности в своих силах и «легкости» процесса обучения.

Метод формирования готовности восприятия учебного материала с использованием способов концентрации внимания и эмоционального побуждения.

Метод стимулирования занимательным содержанием при подборе ярких, образных текстов, музыкального сопровождения.

Метод создания проблемных ситуаций заключается в представлении материала занятия в виде доступной, образной и яркой проблемы.

Формы организации образовательного процесса: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Алгоритм учебного занятия:

Схема построения занятия одинакова на всех этапах обучения:

Вводная часть - подготовительная часть – основная часть – заключительная часть.

В вводную часть входит орг. момент (распределение по рабочим местам, приветствие учителя) и сообщение темы занятия (3-5 мин)

Подготовительная часть включает постановку задачи и ознакомление с теоретическими аспектами (5-7 мин)

Основная часть содержит самостоятельную и групповую работу учащихся по теме урока

В заключительную часть входит подведение итогов, прощание, уход (5-10) минут.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего

обучения, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной деятельности, здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы

- Карточка упражнений по футболу
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе.
- Правила игры в футбол.
- Правила судейства в футболе
- Регламент проведения футбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по футболу.

Календарно-тематические планирование

1 глава

| № | Месяц | Число | Время проведения занятий | Форма занятий | Количество часов | Тема | Место проведения | Форма контроля привести в соответствие с разделом программы |
|---|---------|------------|--------------------------|---------------|------------------|--|------------------|---|
| 1 | январь | 10.01.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Введение. История футбола | Спортивный зал | Беседа |
| 2 | январь | 17.01.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 3 | январь | 24.01.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 4 | январь | 31.01.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 5 | февраль | 07.02.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 6 | февраль | 14.02.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 7 | февраль | 21.02.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 8 | февраль | 28.02.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы | Спортивный зал | Тренинг, игра |

| | | | | | | | | |
|----------------|----------|------------|-------|-----------|-------|--|----------------|-----------------------|
| 9 | март | 07.03.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Удары по летящему мячу серединой подъема | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 10 | март | 14.03.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Удары по летящему мячу серединой лба | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 11 | март | 21.03.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Удары по летящему мячу боковой частью лба | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 12 | март | 28.03.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 13 | апрель | 04.04.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 14 | апрель | 11.04.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 15 | апрель | 18.04.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 16 | апрель | 25.04.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Остановка мяча грудью | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 17 | май | 02.05.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 18 | май | 16.05.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Правила техники безопасности. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 19 | май | 23.05.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Обводка с помощью обманных движений (финтов) | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 2 глава | | | | | | | | |
| 1 | сентябрь | 05.09.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 2 | сентябрь | 12.09.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Прием нормативов по технической подготовке. Зачетная игра | Спортивный зал | Тренинг, игра, турнир |
| 3 | сентябрь | 19.09.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Выбивание мяча ударом ногой | Спортивный зал | Тренинг, игра |

| | | | | | | | | |
|----|----------|------------|-------|-----------|-------|--|----------------|-----------------------|
| 4 | сентябрь | 26.09.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Отбор мяча перехватом | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 5 | октябрь | 03.10.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Отбор мяча толчком плечевым плечом | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 6 | октябрь | 10.10.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Отбор мяча в подкате | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 7 | октябрь | 17.10.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 8 | октябрь | 24.10.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Ловля катящегося мяча | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 9 | октябрь | 31.10.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Ловля мяча, летящего навстречу | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 10 | ноябрь | 07.11.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Ловля мяча сверху в прыжке | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 11 | ноябрь | 14.11.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Отбивание мяча кулаком в прыжке | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 12 | ноябрь | 21.11.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Ловля мяча в падении (без фазы полёта) | Спортивный зал | Тренинг, игра |
| 13 | ноябрь | 28.11.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) | Спортивный зал | Тренинг, игра, турнир |
| 14 | декабрь | 05.12.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Тактика свободного нападения | Спортивный зал | Тренинг, игра, турнир |
| 15 | декабрь | 12.12.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Позиционные нападения без изменения позиций | Спортивный зал | Тренинг, игра, турнир |
| 16 | декабрь | 19.12.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Двусторонняя учебная игра | Спортивный зал | Тренинг, игра, турнир |
| 17 | декабрь | 26.12.2023 | 15.20 | Групповая | 1 час | Прием нормативов по технической подготовке. Зачетная игра | Спортивный зал | Тренинг, игра, турнир |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Каменская Е. Н. Педагогика: учебное пособие / Е.Н. Каменская. – М.: Дашков и К°, 2007. – 320 с
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.

3. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по пробам. юнош. спорта. - М.: 1971.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
5. В. Промский, Н. Ковеня, «Футзал» - современный метод подготовки, г.Кострома, 2016 г.
6. Б. Цирик, «Игровые упражнения в тренировке футболистов» 2016 г.
7. С. Андреев, «Мини-футбол», издат. «Физкультура и спорт», 2015 г.
8. В. Варюшкин, «Тренировка юных футболистов» изд. «Физическая культура» РФС, Москва, 2017 г.
9. М. Годик, С. Мосягин, И. Швыков «Поурочная программа подготовки юных футболистов», Москва, 2014 г.
10. «Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3
11. Ф. Иорданская, «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
13. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров спортивных школ. Под общей ред. Буйлина Ю.В. и Курамшина Ю.В. М.: ФиС, 2011 г.
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007.

Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
- 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

