

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И.СИПЯГИНА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 24 » сентября 2023 г.  
Протокол № 5



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Мяч в воротах»**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *144 часа*

Возрастная категория: *от 7 до 13 лет*

Вид программы: *модифицированная*

Форма обучения: *очная*

Программа реализуется на бюджетной основе

Идентификационный номер программы в АИС Навигатор **21413**

Разработчик-составитель:  
Дубровский Дмитрий Андреевич,  
педагог дополнительного образования

г. Новороссийск, 2023

## Содержание

### I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_ 3 стр.
2. Учебно-тематический план \_\_\_\_\_ 6 стр.
3. Содержание учебно-тематического плана \_\_\_\_\_ 7 стр.
4. Планируемые результаты \_\_\_\_\_ 8 стр.

### II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

5. Календарный учебный график \_\_\_\_\_ 9 стр.
6. Условия реализации программы \_\_\_\_\_ 12 стр.
6. Формы аттестации и контроль \_\_\_\_\_ 13 стр.
7. Методическое обеспечение \_\_\_\_\_ 13 стр.
8. Список литературы \_\_\_\_\_ 15 стр.

## I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *физкультурно-спортивной направленности* и рассчитана на развитие и оздоровление детей в ходе общей физической подготовки и коллективно-игровой деятельности. Разработана и составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

*в соответствии с:*

- письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- Методическими рекомендациями 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 от 20 марта 2020г. Министерство просвещения РФ;

- Уставом МБУ ДО ДТДМ, локальными актами учреждения.

Данная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.** Занятия футболом способствуют развитию у учащихся силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы, что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся. Помимо этого, дети с раннего возраста приобщаются к ведению здорового образа жизни. Программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта мини-футбол в нашей стране.

**Педагогическая целесообразность** состоит в правильной организации и проведении спортивных тренировок, т.к. это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижение спортивного результата в избранном виде спорта и подготовка к трудовой деятельности. Учебный курс не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлен на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование физических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Мотивирующий потенциал программы заключается в том, что она содержит знания, которые вызывают у учащихся познавательный интерес и мотивируют на систематическое посещение занятий по футболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, познакомить с тактикой и техникой мини-футбола.

Таким образом, спортивная тренировка – это широкий педагогический процесс, включающий обучение специальных двигательных навыков и знаний, развитие комплекса двигательных и психических качеств, а также воспитание личности будущего спортсмена.

**Отличительные особенности программы** заключается в том, что она помогает учащимся делать первые шаги в мире футбола, используя различные наглядные и словесные методы, приемы и педагогические технологии (игровые, развивающие).

**Адресат программы:** дети от 7 до 13 лет, имеющие мотивацию - личный интерес и желание. Занятия проходят в разновозрастных группах до 12 человек. В процессе обучения в объединение могут быть зачислены обучающиеся, не занимающиеся в группе в течение учебного года, не имеющих медицинских противопоказаний по состоянию здоровья для занятия спортом. При зачислении проводится стартовая диагностика (входной контроль) с целью выявления стартовых индивидуальных особенностей, а также интересов, первичных умений и навыков. Особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей (ТЖС). **Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/> и заявления от родителей в очной форме.

**Уровень программы**– ознакомительный, знакомит с азами футбола (формирование устойчивых мотивов к спортивным занятиям по футболу),

**Цель программы:** создание активной мотивирующей образовательной среды для формирования познавательного интереса учащихся через овладение общеразвивающими и спортивными навыками игры в футбол.

**Задачи:**

**Предметные:**

- получение начальных сведений о футболе;
- приобретение специальных знаний и практических навыков игры в футбол, развитие спортивных способностей учащихся;
- выявление способностей и одарённости занимающихся.

**Личностные:**

- воспитание навыков культурного поведения, чувства личной ответственности посредством участия в командных действиях;
- мотивации к ведению здорового образа жизни;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание волевых и моральных качеств: целеустремлённости, решительности, выдержке, самообладанию;
- развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, скоростных качеств, психофизических качеств.

**Метапредметные:**

- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, мотивации к ведению здорового образа жизни;
- формирование устойчивого интереса к занятиям мини-футболом;
- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

**Объём и сроки реализации программы.** По продолжительности учебный курс рассчитан на 144 учебных часа. Организация спортивной работы и режим занятий выстроен в соответствии с утвержденным режимом дня учреждения, учитывая возрастные и психологические особенности.

**Режим работы:** 2 раза в неделю по 2 часа или 1 раз в неделю 4 часа, в выходные дни занятия могут быть спаренные часы (академический час - 40 мин.) при проведении спортивных конкурсных программ и учебных матчей могут.

**Формы обучения** –очная. *Занятия групповые:*

1. Теоретическая подготовка.
- 2.Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Тактическая подготовка.
5. Выполнение контрольных нормативов.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения:**

*Словесный* – беседа, обсуждение.

*Наглядный* – показ педагогом вариантов выполнения упражнений.

*Практический* – турниры, выполнение контрольных нормативов.

**По степени активности познавательной деятельности:**

*Объяснительно-иллюстративные* – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

*Репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, это учебно-тренировочные занятия.

*Исследовательский* – овладение обучающимися методами и футбольными приемами.

**Особенности организации образовательного процесса.** Процесс обучения базируется на дифференцированном подходе к детям с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей: общего развития и интеллектуальных возможностей, эмоциональности, заинтересованности. В течение короткого времени обучающиеся получают начальные теоретические знания и практические навыки игры в футбол, осваивая основные приемы на практических занятиях.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
	<b>Всего:</b>	<b>68ч</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	
1	Вводный курс. Гигиенические знания и навыки	4	2	2	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
2.	Специальная и общая подготовка	64	4	60	Выполнение тренировочных заданий
	<b>Всего</b>	<b>76ч</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	
3.	Техническая и тактическая подготовка	72	4	68	
4.	Выполнение контрольных нормативов	4	0	4	Тестирование (контрольные показатели)
	<b>Итого</b>	<b>144ч</b>	<b>10ч</b>	<b>134ч</b>	

### Содержание учебного плана.

**Тема 1. Вводный курс. Гигиенические знания и навыки(4часа)**

*Теория.* Вводное занятие. Знакомство с площадками для игр, программой,

расписанием занятий, инструктаж по технике безопасности.

Организационные вопросы. Правила поведения учащихся.

Практика.

Игра в мини футбол.

Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

*Теория.* Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.

Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима

для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание

и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

Правила купания.

### **Тема 2. Специальная и общая подготовка - 64ч.**

*Теория:* Начальные сведения. Инструктаж по Т.Б. Теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темы бесед: история физической культуры в целом, история футбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости

### **Тема 3. Техническая и тактическая подготовка - 72ч.**

*Теория:* Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

*Практика:* Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

Гимнастические упражнения. Упражнения с набивными мячами, упражнения на перекладине (для развития мышц рук, нижнего и верхнего плечевого пояса), гимнастической стенки (для развития мышц ног, рук, верхнего и нижнего плечевого пояса), упражнения на бревне, упражнения для мышц шеи, на расслабления и восстановления дыхания.

Акробатические упражнения. Кувырки, стойки, перекувы, повороты.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности, повторный бег, челночный бег, прыжки в длину, высоту, боком, многоскоки, упражнения в гору и под гору.

Подвижные игры и эстафеты. «Не дай мяч водящему», беговые эстафеты, преодолением препятствий, метание мяча в цель и на дальность.

Спортивные игры:

- Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.
- Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

#### **Тема 4. Выполнение контрольных нормативов – 4 ч.**

№	Мероприятие
1.	Контрольные нормативы по общей физической подготовке (пр.1).
2.	Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (пр.2).

Соответствующие физические навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

#### **Работа с коллективом обучающихся объединения**

Воспитательные мероприятия направлены на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

#### **План воспитательной работы**

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Общекультурное направление	«День открытых дверей»	02.09	Организация презентации клуба.
2	Общекультурное направление, семейное воспитание	«Будем знакомы»	16.09	Родительское собрание
3	Патриотическое направление	Турнир по мини-футболу посвященный дню народному единству	05.10	Соревнования
4	Общекультурное	Профилактические занятия о вреде табакокурения и алкоголя	11.02	Беседа



## Планируемые результаты

### *Предметные:*

- получить информацию об истории футбола, о его современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- овладеть технико-тактическими действиями в игре;
- изучить правила игры в футбол.

### *Личностные:*

- укрепить здоровье;
- обеспечить физическое развитие, опорно-двигательный аппарат;
- сформировать положительные личностные качества и индивидуальные способности;
- выработать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом, здорового образа жизни.

### *Метапредметные:*

- развивать коммуникативные навыки, способствующие сплочению дружного коллектива (команды);
- учиться соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- осуществлять самоконтроль своих действий, проявлять чувство личной ответственности для достижения цели, поиск решения задач;
- применять навыки и умения в данной деятельности при занятии физическими упражнениями.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

### Календарный учебный график

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Время проведения	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
			План	факт				
1	Инструктаж по технике безопасности.	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Беседа	Входящая диагностика наблюдение, беседа
2	ОФП Разминка Отработка ведение мяча	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
3	СФП Разминка Отработка обыгрывания фишек	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания

4	ОФП Разминка Отработка ведение мяча	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
5	СФП Разминка Отработка обыгрывания фишек	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
6	ОФП Разминка Отработка ведение мяча	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
7	СФП Разминка Отработка обыгрывания фишек	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
8	ОФП Разминка Отработка ведение мяча	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
9	СФП Разминка Отработка обыгрывания фишек	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
10	ОФП Разминка Отработка ведение мяча	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
11	ОФП Разминка Отработка ведение мяча	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
12	СФП Разминка Отработка обыгрывания фишек	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
13	ОФП Разминка Отработка ведение мяча	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
14	СФП Разминка Отработка обыгрывания фишек	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
15	ОФП Разминка	4				Бол. зал	Комб-ое занятие	Выполнение задания

	Отработка ведение мяча					ДТДМ. Фут. поле		
16	СФП Разминка Отработка обыгрывания фишек	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
17	ОФП Разминка Отработка ведение мяча Контрольные нормативы	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
18	Разминка Отработка ударов по воротам	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
19	Разминка Отработка передач	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
20	Разминка Отработка передач с лёта	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
21	Разминка Отработка отбора мяча	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
22	Разминка Отработка ударов по воротам	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
23	Разминка Отработка передач	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
24	Разминка Отработка передач с лёта	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
25	Разминка Отработка отбора мяча	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
26	Разминка Отработка ударов по воротам	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
27	Разминка	4				Бол. зал	Комб-ое занятие	Выполнение задания

	Отработка передач					ДТДМ. Фут. поле		
28	Разминка Отработка передач с лёта	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
29	Разминка Отработка отбора мяча	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
30	Разминка Отработка ударов по воротам	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
31	Разминка Отработка передач	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
32	Разминка Отработка передач с лёта	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
33	Разминка Отработка отбора мяча	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
34	Разминка Отработка ударов по воротам	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
35	Разминка Отработка передач	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
36	Разминка Отработка передач с лёта Контрольные нормативы	4				Бол. зал ДТДМ. Фут. поле	Комб-ое занятие	Выполнение задания
	<b>итого</b>	<b>144ч</b>						

### **Условия реализации программы.**

#### ***Материально-техническое обеспечение.***

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортивный зал; стадион; футбольное поле;
- футбольные мячи по количеству детей;
- футбольные ворота;

Наличие спортивной формы: майка, трусы, гетры, манишки 2 –х цветов;

Необходимый спортивный инвентарь: скакалки, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи, медболы, гимнастические палки, обручи;

- иллюстративный материал;
- видеоматериалы, макет-схема;
- правила соревнований по футболу.

**Кадровое обеспечение:** квалифицированный педагог дополнительного образования (тренер) с педагогическим образованием, имеющий опыт работы, знающий специфику ОУ, педагогику, психологию детей и подростков.

#### **Формы аттестации**

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля:**

- Теоретическая подготовка;
- Общефизическая подготовка;
- Освоение предметных умений и навыков (опрос, собеседование, наблюдение, тесты).

Диагностика качества полученных знаний и навыков осуществляется по результатам выполненных заданий

**Контроль и управление программой** проводится на всех этапах реализации программы:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств);
- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья);
- **промежуточный контроль** (за уровнем освоения основных умений и навыков);
- **итоговая аттестация**, проводится в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. (**Приложение**)

#### **Методическое обеспечение**

##### **Методы организации и проведения образовательного процесса:**

- **словесные:** создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом приеме, материале. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- **наглядные:** применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видео. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых приемах;

- **практические:** базируются на активной умственной деятельности обучающихся, включают в себя обучение различным приемам (метод упражнений, игровой метод, соревновательный).

Немаловажную роль играют методы воспитания: метод убеждения, поощрения, мотивации.

Для реализации задач программы применяются следующие **образовательные технологии:** развивающего обучения, лично -

ориентированного и дифференцированного обучения, группового обучения, игрового обучения, здоровье сберегающие технологии, технологии ИКТ.

### **Методы организации и проведения образовательного процесса:**

#### ***Словесные методы:***

- Описание
- Объяснение
- Разбор; Подсчёт
- Указание
- Команды

#### ***Наглядные методы:***

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды

#### ***Практические методы:***

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

#### **Основные средства обучения:**

- Упражнения для изучения техники и тактики футбола;
- Общефизические упражнения;
- Специальные физические упражнения;
- Игровая практика.

### **Структура занятия**

Подготовительная часть (ОФП) по продолжительности занимает 20 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия).

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, подвижные игры, упражнения на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 50 минут делится на 2 комплекса тренировочный (СФП) - 20 мин. и игровой – 30 мин., она решает следующие задачи:

1.Формирование необходимых и специальных (футбольных) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей. Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный объем упражнений на работу с мячом (ведение, жонглирование, удары по воротам, передачи мяча и т.п.).

В игровой части используются приемы игры 2\*2, 3\*3, 4\*4. Основными ее задачами являются восстановление организма детей, подведение итогов данного занятия.

В заключительной части 10 мин. занятия обычно используются статические упражнения, стрейчинг, упражнения, способствующие расслаблению мышц.

### **Список используемой литературы**

1. Андреев С.Н., Алиев Э. Г., Левин В. С., Еременко К. В. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
2. Иорданская Ф., «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса», изд. «Советский спорт», 2016 г.
3. Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М.: ФиС, 2013г.
4. Методический материал семинара ФиФа «Футуро-П». Краснодар. 2000г.
5. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общей редакцией Набатниковой М.Я., М.: ФиС, 2012 г.
7. Спорт 2003. Ежегодник «Футбол» Москва. 2003г.
8. Справочник работника физической культуры и спорта. Москва. 2003г.
9. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra- Спорт, 2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера).
- 10.«Футбол – обучение базовой техники», Москва 2016 г., Национальная академия футбола «Уроки футбола» час.1,2,3

### **ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ**

1. Контроль мяча. BennettVideoGroup, 88 мин., 2000.
2. Футбольная видеоэнциклопедия: разминка, техника, тактика. Imagen y Deporte (Spain ), 80 мин., 2002.
3. Удары. Bennett Video Group, 105 мин., 2000.
4. Дриблингифинты. Bennett Video Group, 71 мин., 2000.
5. Подготовка классного голкипера. GreenUmbrella, 55 мин., 2001.
6. Супермастерство и удары головой. BennettVideoGroup, 100 мин., 2000.

7. Пеле: мастер и его метод. М.И.А. Sport, 60 мин., 1973.

### Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства спорта и туризма РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Сайт Всероссийской федерации футбола <https://rfs.ru/>
4. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>
5. <http://summercamp.ru/> Комплекс упражнений для детей 8-12 лет.
6. [https://vk.com/chess\\_kk\\_ru](https://vk.com/chess_kk_ru)
7. <https://lichess.org/>
8. <https://chessday.ru/pro/trainings>
9. chessking.com
10. <https://www.chesskid.com/>
11. <https://www.chess.com/>

## Приложение

**Таблица контрольных нормативов**

<b>Виды</b>	<b>Возраст 7 лет</b>		
	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
Бег 30 метров	М-7,5 и выше	М-7,3-6,2	М-5,6 и ниже
	Д-7,6 и выше	Д-7,5-6,4	Д-5,8 и ниже
Челночный бег 3/10	М 11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже
	Д 11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
Прыжки в длину с места	М 100 и ниже	115 - 135	155 и выше
	Д 85 и ниже	110 - 130	150 и выше
<b>Виды</b>	<b>Возраст 8 лет</b>		
	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
Бег 30 метров	М-7,1	М-7,0-6,0	М-5,4
	Д- 7,3	Д-7,2-6,2	Д-5,6
Челночный бег 3/10	М 10,4	10,0-9,5	9,1
	Д 11,2	10,7-10,1	9,7
Прыжки в длину с места	М 110	125 - 145	165
	Д 90	125 - 140	155
<b>Виды</b>	<b>Возраст 9 лет</b>		



<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
Бег 30 метров	М-6,8	М-6,7-5,7	М-5,1
	Д- 7,0	Д-6,9-6,0	Д-5,3
Челночный бег 3/10	М 10,2	9,9-9,3	8,8
	Д 10,8	10,3-9,7	9,3
Прыжки в длину с места	М 120	130 - 150	175
	Д 110	135 - 150	160

### Контрольные нормативы (возраст 10-13 лет)

<b>Специализация и направленность</b>	<b>Вид и № упражнения</b>	<b>Оценка результата в баллах</b>				
		1	2	3	4	5
<b>Скорость</b>	1.Бег 15 (м) с места (сек.)	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6
	2.Бег 30 (м) с места (сек.)	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
	3.Бег 60 (м) с места (сек.)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
<b>Скоростная выносливость</b>	3.Челночный бег 120 метров (сек.)	27,2	27,0	26,8	26,6	26,4
	4.Бег 400 метров (сек.)	78	76	74	72	70
<b>Скоростно-силовая</b>	5.Прыжок в длину с места (см)	200	205	210	215	220
	6.Трехкратный прыжок (см)	550	560	570	580	590
<b>Сила</b>	7.Подтягивание на перекладине	4	5	6	7	8

### Общая физическая подготовка (10-13 лет)

<b>Специализация и направленность</b>	<b>Вид и № упражнения</b>	<b>Оценка результата в баллах</b>				
		1	2	3	4	5
<b>Скорость</b>	1.Бег 15 (м) с места (сек.)	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7
	2.Бег 30 (м) с места (сек.)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
	3.Бег 60 (м) с места (сек.)	9,2	9,4	9,2	9,0	8,8
<b>Скоростная выносливость</b>	3.Челночный бег 120 метров (сек.)	27,6	27,4	27,1	26,8	26,6
	4.Бег 300 метров (сек.)	59	58	57	56	55

<b>Скоростно-силовая</b>	5.Прыжок в длину с места (см)	180	185	190	195	200
	6.Трехкратный прыжок (см)	505	515	525	535	545
<b>Сила</b>	7.Подтягивание на перекладине	3	4	5	6	7