

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСТВА И ЮНОСТИ «АЛЫЕ ПАРУСА»

«Рассмотрено»  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г

«Утверждено»  
Директор МОУ ДО ДДЮ  
«Алые паруса»  
Иванова Е.А.  
Приказ № 24  
от «30» августа 2023г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: стартовый  
Возраст обучающихся: 9-11 лет  
Срок освоения: 1 год  
Трудоемкость программы: 144 часа

Составители:  
педагоги дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
Пономарев А.В.  
Юров В.Ю.

г.Ряжск, 2023г

## Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Соответствует стартовому уровню обучения. Предназначена для образовательных организаций общего и дополнительного образования, реализующих программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы.** Игровые виды спорта и, в частности, футбол, мини-футбол всегда были востребованы в детской среде. Наверное, нет ни одного мальчишки, который хотя бы раз не попробовал поиграть в футбол в школе, во дворе, в летнем оздоровительном лагере.

Футбол – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий мини-футболом. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего и среднего школьного возраста качественно обучаться играть в футбол, мини-футбол.

**Цель программы:** физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол.

### **Задачи программы:**

#### *обучающие:*

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности футболом, мини-футболом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях мини-футболом;

#### *развивающие:*

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;

#### *воспитательные:*

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

## Адресат программы

Данная программа предполагает обучение детей 9-11 лет.

Зачисление на обучение на программу «Футбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя).

## Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая, очная.

Максимальная наполняемость учебной группы – 20 человек, минимальная – 15 человек.

*Режим:* занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Таблица 1.

Год обучения	Возраст обучающихся	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Количество учебных недель	итого часов в год	Всего за период обучения
1	9-11	4	2x2	36	144	144

**Срок реализации программы:** 1 год, 144 часа.

## Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по футболу, мини-футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

**По окончании обучения обучающиеся будут:**

*знать:*

- историю развития футбола, мини-футбола в мире и в России;
- о методике организации самостоятельных занятий по футболу;
- методику составления упражнений направленных на развитие физических

- качеств и правил их тестирования;
- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий футболом;
- правила соревнований по футболу, мини-футболу;
- место футбола, мини-футбола в системе физического воспитания;
- развитие и современное состояние футбола в мире и у нас в стране.

*уметь:*

- организовать самостоятельные занятия футболом, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- владеть техническими и тактическими приемами футбола по возрасту;
- играть в футбол с соблюдением основных правил;
- участвовать в соревновательной деятельности по футболу, мини-футболу.

## **Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельностью.

*Управление учебно-тренировочной деятельностью охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочной деятельности.

*На каждом этапе подготовки в рамках годового цикла периодически необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с

результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности. В конце первого полугодия второго года обучения и в конце второго года обучения – итоговая аттестация за весь период обучения.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

## **Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Футбол»**

### Общая физическая подготовка

возраст	уровень	ОФП		
		Бег 30 м. (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
9	<i>Высокий</i>	6.1	10	160
	<i>Средний</i>	6.2	9	154
	<i>Низкий</i>	6.3	7	148

<b>10</b>	<i>Высокий</i>	6.0	12	164
	<i>Средний</i>	6.1	10	160
	<i>Низкий</i>	6.2	8	156
<b>11</b>	<i>Высокий</i>	5.9	15	170
	<i>Средний</i>	6.0	12	166
	<i>Низкий</i>	6.1	10	162

Специальная физическая подготовка

возраст	уровень	СФП		
		Челночный бег 3x10м (сек)	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)
<b>9</b>	<i>Высокий</i>	8.8	310	31
	<i>Средний</i>	8.9	280	29
	<i>Низкий</i>	9.0	250	27
<b>10</b>	<i>Высокий</i>	8.7	380	33
	<i>Средний</i>	8.8	350	31
	<i>Низкий</i>	8.9	320	29
<b>11</b>	<i>Высокий</i>	8.6	440	35
	<i>Средний</i>	8.7	380	33
	<i>Низкий</i>	8.8	340	28

Технико-тактическая подготовка

возраст	уровень	ТТ		
		Жонглирование мячом правой левой ногой (кол-во раз)	Ведение мяча 5 м., с обводкой 3-х стоек змейкой и ударом по воротам с 7м. (сек)	По пять ударов каждой ногой по воротам на точность с 7м. (кол-во попаданий)
<b>9</b>	<i>Высокий</i>	9	9.9	4
	<i>Средний</i>	7	10.0	3
	<i>Низкий</i>	5	10.1	2
<b>10</b>	<i>Высокий</i>	11	9.8	5
	<i>Средний</i>	9	9.9	4
	<i>Низкий</i>	7	10.0	3
<b>11</b>	<i>Высокий</i>	12	9.7	6
	<i>Средний</i>	11	9.8	5
	<i>Низкий</i>	9	9.9	4

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствие результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

### Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебно-тематический план

№п\п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1	Введение	2	2	-	беседа
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	беседа
3	Общая физическая подготовка	32	2	30	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	32	2	30	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	32	2	30	диагностика
6	Соревновательная деятельность	30	-	30	соревнования
7	Контрольные занятия	14	1	13	аттестация промежуточная и итоговая
8	Итоговое занятие	1	1	-	Беседа
	Итого	144	12	132	

#### Содержание программного материала первого года обучения.

##### 1. Вводное занятие.

*Теоретическая часть.* Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий футболом. Выбор капитана. История развития футбола.

*Практическая часть.* Ознакомление с местами проведения занятий.

##### 2. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)

*Теоретическая часть.* Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в футбол, мини-футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития футбола, мини-футбола в России. Значение и место футбола, мини-футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

### **3. Общая физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

*Практическая часть.* Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху); поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор, лёжа и снова в упор присев.

Выполнение легкоатлетических упражнений: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м, бег повторный до 3х10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди.; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

Выполнение акробатических упражнений: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «Футбол через сетку», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта».

Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей.

Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

### **4. Специальная физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

*Практическая часть.* Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко



замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом». Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

### **5. Техническо-тактическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

*Практическая часть.*

Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника.

Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения, внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу.

Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выполнение упражнений 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.

### **6. Соревновательная деятельность.**

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований.

Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

*Практическая часть.* Участие в соревнованиях различного уровня, в образовательной организации, муниципалитете, городе, районе, области, республике.

### **7. Промежуточная аттестация.**

*Теоретическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

*Практическая часть.* Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП.

### **8. Итоговое занятие.**

*Теоретическая часть.* Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности первого года обучения. Объявление итогов промежуточной аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

## **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

### **4.1. Учебно-методическое обеспечение программы**

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;

- используется метод:  
словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

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

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

#### Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

#### Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное разучивание*

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

#### *Учебно-методическое обеспечение*

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений,	<b>Оборудование:</b> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

			выполнение контрольных заданий.		
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<b>Оборудование:</b> Ворота, мячи, стойки. <b>Методические материалы:</b> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<b>Методы:</b> Соревновательно - игровой, словесный <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация.	<b>Оборудование:</b> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <b>Методические материалы:</b> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<b>Методы:</b> соревновательно-игровой, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<b>Оборудование:</b> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <b>Методические материалы:</b> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

### Организация и методика проведения контрольных упражнений.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400 м. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре

подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки. Оценка 4 – 5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

#### **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по футболу.

Для реализации данной программы необходимы:

- футбольная площадка и/или спортивный зал, мини футбольная площадка, площадь которых должна быть не менее 4 м<sup>2</sup> на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров,
- комната для переодевания;
- стойки для обводки – 12 штук,
- малые ворота 1,2 x 0,8 м,
- ворота для мини футбола;
- скакалки, 20 штук,
- мячи мини-футбольные № 4, 5 - 20 штук,
- мячи баскетбольные - 4 штуки;
- мячи волейбольные - 4 штуки;
- сетка для мячей -1 штука,
- комплект фишек - 30 штук (трех разных контрастных цветов),
- рулетка 3 м.- 1 штука,
- тренировочные манишки -20 штук,
- секундомер,
- свисток,
- карточки для судейства,
- планшет магнитный;
- доска мини с разметкой поля.

#### **Учебно-информационное обеспечение программы**

Интернет сайты:

[footballrainer.ru](http://footballrainer.ru) Футбольный тренер

[nsportal.ru](http://nsportal.ru) Социальная сеть работников образования

<http://festival.1september.ru> Фестиваль педагогических идей

[www.football-trener.ru](http://www.football-trener.ru) объединение отечественных тренеров по футболу

<http://atmrf.s.ru/> академия тренерского мастерства

<http://footballtrainer.ru> уроки футбола

<http://football-web.ru> для проекта «Мини-футбол в школу»

<http://subscribe.ru/archive/sport.soccer.school/201004/30131359.html>

Футбольный - Тренер.Ру Мини-футбол в школу.

#### **4.2. Используемая Литература.**

1. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
2. Андреев С. Н., Левин В. С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: «ГУ «РОГ», 2004.
3. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1980.
4. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2012.
5. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1984.
6. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.: ЦОМОФВ, 2009.
7. Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
8. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: «Физкультура и Спорт», 1982.

#### **Список литературы для педагога:**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол «Физкультура и спорт». 2008 г.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе - «Физкультура и спорт», 1994 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – «Физкультура и Спорт». 2002, 2-ое исправленное и дополненное издание – (Азбука спорта).
4. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
5. М.А.Грибачева, В.А.Круглыхин «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся начальной школы на основе футбола»
6. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
7. Л.Качани, Л.Горский - Тренировка футболистов 1994 г. 1-е издание
8. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы 2009г.

#### **Список литературы для обучающихся:**

1. Футбол – твоя игра - С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1989. – 144 стр.
2. Играйте в мини-футбол. - Андреев С.Н. М.: Советский спорт, 1989. 47стр.

