

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа № 79"

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР



Ковалева С.Н.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Лажина Г.В.
01-40-165, от «30» 08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

по «Футболу»

Разработчик :

педагог дополнительного образования
Коробейников А.Н.

г.Красноярск 2023 год

Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы.

«Концепция модернизации российского образования» предусматривает создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

В разделе физического воспитания действия детей с мячом включены с раннего возраста жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются из года в год за счет

введения дополнительных заданий, а также более сложных способов их выполнения.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросать предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, ловкость, сила.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для учащихся в 1 – 5 классах школы. При ловле и бросании мяча школьник действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в футбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важны мышцы, удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в футболе привлекают учащихся к этой игре.

Элементарные действия игры в футбол могут широко использоваться начиная уже с младших классов. В занятия при этом могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности, а также ознакомление с футболом в доступной для школьников 1 – 5 классов форме.

Мини футбол, футбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивной игре в мини футбол или футбол. С уверенностью можно утверждать, что мини-футбол (в общем случае – игра в футбол на любой более или менее ровной площадке) – любимая игра детей.

Направленность программы

Программа «Футбол» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Мини-футбол - органично развивающийся, сравнительно молодой вид спорта. Он соединяет в себе преимущества наиболее популярного во всем мире вида спорта – футбола и не требовательность к спортивным сооружениям для его повсеместного внедрения.

Новизна данной программы состоит в организационном аспекте игры в мини футбол.

Данная программа построена на современных образовательных технологиях, которые отражены в:

- принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности);
- формах и методах обучения (активных методах обучения, дифференцированного обучения, занятиях, конкурсах, соревнованиях и т.д.);
- методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей);
- средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на объединение обучающихся).

Актуальность программы состоит в том, что приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы, т.е развивает качества, так необходимые во взрослой жизни.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 6 - 11 лет.

На обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Футбол» принимаются все желающие учащиеся 1 – 5 классов.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Реализация программы рассчитана на 1 год при объёме: 102 академических часа(периодичность занятий – с сентября по май).

Время проведение занятий: 3 раза в неделю не более 90 минут.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы – обучение навыкам игры в футбол и развитие активных двигательных способностей и психических качеств учащихся 1 – 5 классов.

Обучение занимающихся футболом, составляет единый педагогический процесс, задачами которого являются:

Образовательные задачи:

Развивать двигательные (мышечная сила, быстрота и т.д.) и психические (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способности детей младшего школьного возраста.

Развивать морально-волевые качества для решения поставленных задач в условиях соревновательного процесса.

Создать условия для усвоения первоначальных знаний в области футбола.

Обучать технико-тактическим приемам игры на основе базовых элементов, развитию двигательных навыков.

Воспитательные задачи:

Формировать мотивацию здорового образа жизни.

Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности учащегося.

Оздоровительные задачи:

Развивать физические качества школьников.

Укреплять здоровье детей младшего школьного возраста за счет повышения их двигательной активности.

Формировать социальное партнерство между учителем - тренером и родителями в здоровьесберегающей сфере.

Актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и формированию здоровья собственными силами.

Содержание программы

Учебный план

№	Наименование раздела, темы			
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	18		
1.1.	Инструктаж по технике безопасности		4	
1.2.	История игры мини – футбол, футбол		2	
1.3.	Сведения о личной гигиене детей		2	
1.4.	Методика спортивной тренировки, построение разминки		4	
1.5.	Правила игры, соревнований			6
2.	Физическая подготовка	40		
2.1.	Общефизическая подготовка			20
2.2.	Специальная физическая подготовка			20
3.	Техническая и тактическая подготовка	44		
3.1.	Техника игры без мяча			6
3.2.	Техника игры с мячом			20
3.3.	Тактика атаки			7
3.4.	Тактика обороны			7
3.5.	Контрольные игры (мини – футбол, футбол)			4
	Итого:	102		

Содержание учебного плана программы

Месяц	Тема	Программное содержание	Оборудование	Предполагаемый результат	Форма проведения занятий
Сентябрь 12	1-2 История возникновения мяча. 3-4 Прокатывание мяча ногой в прямом направлении 5-8 Прокатывание мяча между предметов двумя ногами 9-12 Прокатывание мяча ногой, между предметов	-Познакомить с историей возникновения мяча; -Углубить представление детей о спортивной игре «футбол»; -Учить прокатывать мяч двумя ногами в прямом направлении, между предметов; -Развивать ловкость, зрительно двигательную координацию; - Развивать умение действовать по сигналу; -Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары.	Мячи Мягкие модули Скамейки	-Дети ознакомились с историей возникновения мяча; -Имеют представление о спортивной игре «футбол»; -Прокатывают мяч двумя ногами в прямом направлении, между предметов; -Развиты ловкость, зрительно - двигательная координация; - Развиты умение действовать по сигналу; - Развиты умения выполнять движения по сигналу, быстро строится в пары.	тренировочное
Октябрь 9	1-5 удар мяча ногой в стену с места и с разбега 6-9 удар мяча в ворота	-Учить технике выполнения удара по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5метра и с разбега; -Учить касаться носком центра мяча, лежащего неподвижно; -Учить технике выполнения удара по мячу носком ноги в ворота; -Учить технике выполнения передачи мяча друг другу в паре (тройке) с места; -Закреплять технику выполнения удара по неподвижному мячу в стену; -Совершенствовать технику	Мячи Мягкие модули Скамейки Ворота	-Выполняют удар по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5метра и с разбега; -Касаются носком центра мяча, лежащего неподвижно; -Выполняют удар по мячу носком ноги в ворота; -Выполняют передачу мяча друг другу в паре (тройке) с места; -Выполняют подбрасывание и ловлю мяча двумя руками, стоя с продвижением вперед. -Выполняют удар по мячу носком ноги в ворота; -Выполняют 5-6 ударов подряд с места носком ноги на точность в	Игровое

		<p>подбрасывания и ловли мяча двумя руками, стоя с продвижением вперед.</p> <p>-Закреплять технику выполнения удара по мячу носком ноги в ворота;</p> <p>-Учить выполнять 5-6 ударов подряд с места носком ноги на точность в ворота без вратаря;</p> <p>-Развивать быстроту реакции и ловкость.</p>		<p>ворота без вратаря;</p> <p>-Развиты быстрота реакции и ловкость.</p>	
<p>Ноябрь 10</p>	<p>1-3 Передача мяча пяткой</p> <p>4-6 Удар мяча с разбега</p> <p>7-8 Удар мяча с места, с разбега</p> <p>9-10 Удар мяча серединой подъема с места</p>	<p>-Учить технике выполнения удара по мячу пяткой;</p> <p>-Учить технике выполнения удара с разбега по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м с постепенным увеличением силы удара;</p> <p>-Совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком ноги;</p> <p>-Закрепить технику выполнения удара с места по неподвижному мячу;</p> <p>-Закрепить технику выполнения удара с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену;</p> <p>-Совершенствовать технику выполнения удара в ворота носком, пяткой;</p> <p>- Учить технике выполнения удара серединой подъема с места в стену по неподвижному мячу;</p>	<p>Мячи</p> <p>Мягкие модули</p> <p>Скамейки</p> <p>Ворота</p> <p>Кубики</p>	<p>-Выполняют удар по мячу пяткой;</p> <p>-Выполняют удар с разбега по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м с постепенным увеличением силы удара;</p> <p>-Выполняют удар с места по неподвижному мячу;</p> <p>-Выполняют удар с места (с разбега) по неподвижному мячу в стену;</p> <p>-Выполняют удар в ворота носком, пяткой;</p> <p>- Выполняют удар серединой подъема с места в стену по неподвижному мячу;</p> <p>-Перебрасывают мяч способом «Двумя руками из-за головы».</p>	<p>Тренировочное</p>

		-Совершенствовать технику перебрасывания мяча способом «Двумя руками из-за головы».			
Декабрь 8	1-2 удары мяча внешней стороны стопы 3-4 удары мяча внешней стороны стопы с места и с разбега 5-6 удар мяча внешней стороны стопы в стену 7-8 удар мяча внешней стороны стопы в стену, через шнур	-Закрепить технику выполнения удара серединой подъема; -Учить выполнять удары внешней стороной стопы в стену или в цель с места и с разбега; -Совершенствовать технику выполнения удара с разбега по мячу серединой подъема; -Закрепить технику выполнения удара внешней стороной стопы в стену или в цель с места и с разбега; -Учить технике выполнения удара по мячу в стену с места внутренней стороны стопы через шнур высотой 20 см.	Мячи Мягкие модули Скамейки Шнур	-Выполняют удар серединой подъема; -Выполняют удар внешней стороной стопы в стену или в цель с места и с разбега; -Выполняют удар с разбега по мячу серединой подъема; -Выполняют удар внешней стороной стопы в стену или в цель с места и с разбега; -Выполняют удар по мячу в стену с места внутренней стороны стопы через шнур высотой 20 см;	Тренировочное
Январь 10	1-2 Передача мяча ногой внутренней стороны стопы 3-4 Передача мяча ногой внутренней стороны стопы с места, с разбега 5-7 Ведение мяча ногой 8-10 Ведение мяча ногой попеременно	-Закреплять технику выполнения удара по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы; -Учить технике выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по кругу; -Совершенствовать технику выполнения удара по мячу пяткой, стоя в паре; -Закреплять технику выполнения передачи мяча внутренней стороной стопы от	Мячи Мягкие модули	-Выполняют удар по мячу в стену с разбега внутренней стороной стопы; -Выполняют передачу мяча внутренней стороной стопы от водящего игрокам, стоящим по кругу; -Выполняют удар по мячу пяткой, стоя в паре; -Выполняют передачи мяча внутренней стороной стопы от входящего игрока, стоящим по кругу; -Выполняют остановки (приема)	Тренировочное

		<p>входящего игрока, стоящим по кругу;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Учить технике выполнения остановки (приема) мяча подошвой ноги; -Учить технике ведения мяча прямо, попеременно то правой, то левой ногой; -Совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений; -Продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам -Развивать физические качества 		<p>мяча подошвой ноги;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Выполняют ведение мяча прямо, попеременно то правой, то левой ногой; -Сформированы футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений; -Играют в футбол по упрощенным правилам -Развиты физические качества 	
Февраль 10	<p>1-3 произвольное ведение мяча ногой 4-6 ведения мяча в ходьбе 7-8 отбор мяча у соперника 9-10 техника вратаря</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Учить технике произвольного ведения мяча; -Совершенствовать технику остановки (приема) мяча подошвой ноги; -Учить технике ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10м) -Совершенствовать технику ведения мяча прямо попеременно то правой, то левой ногой. -Закреплять технику ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10 м); -Учить технике отбора мяча у соперника; 	<p>Мячи Мягкие модули Ворота</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Выполняют технику произвольного ведения мяча; -Выполняют остановку (прием) мяча подошвой ноги; -Выполняют ведения мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии (более 10м) -Выполняют технику отбора мяча у соперника; -Выполняют технику вратаря: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него), ловле низколетящего мяча, прием катящегося мяча, броском мяча вратарем. 	Тренировочное

		- Учить вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него), ловле низколетящего мяча, прием катящегося мяча, броском мяча вратарем.			
Март 11	1-2 техника вратаря 3-4 техника вратаря 5-8 ведение мяча попеременно правой и левой ногой 9-11 удары мяча с места	- Закреплять элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него) - Закреплять элементы вратарской техники: ловле низколетящего мяча, прием катящегося мяча, броском мяча вратарем; - Совершенствовать технику ведения мяча в игре способом отбора мяча у соперника; - Развивать быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества; - Совершенствовать технику работы с мячом; - Продолжать закреплять технику ведения мяча между предметами поочередно правой и левой ногой; - Совершенствовать технику точного удара с места (с разбега) мячом по предмету с расстояния 3-3,5 метра.	Мячи Мягкие модули Ворота	- Выполняют элементы вратарской техники: ловлю высоколетящего мяча в стороне от ворот и ловлю мяча, летящего на уровне груди (в прыжке или без него) - Выполняют элементы вратарской техники: ловле низколетящего мяча, прием катящегося мяча, броском мяча вратарем; - Выполняют ведения мяча в игре способом отбора мяча у соперника; - Развиты быстрота, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества; - Выполняют технику работы с мячом; - Выполняют ведения мяча между предметами поочередно правой и левой ногой; - Выполняют технику точного удара с места (с разбега) мячом по предмету с расстояния 3-3,5 метра.	Игровое
Апрель	1-3 передача мяча в паре	- Продолжать закреплять	Мячи	- Выполняют передачу мяча от	Игровое

12	<p>4-6 передача мяча в паре в ходьбе 7-9 передача мяча в паре в беге 10-12 удар по мячу с разбега</p>	<p>технику выполнения передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе; -Совершенствовать технику выполнения точного удара (с места) мячом по предмету; -Совершенствовать технику владения мячом; -Продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку; -Совершенствовать технику выполнения точного удара с разбега мячом по предмету с расстояния 5-5,5 метра; -Продолжать закреплять технику выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку; -Совершенствовать технику выполнения остановки мяча во время передачи его друг другу; -Совершенствовать навык выполнения удара по мячу с места определенной силы; -Совершенствовать навык выполнения удара с разбега по предмету.</p>	Мягкие модули Ворота	<p>игрока к игроку в ходьбе; -Выполняют точный удар (с места) мячом по предмету; -Выполняют передачу мяча в беге от игрока к игроку; -Выполняют точный удар с разбега мячом по предмету с расстояния 3-3,5 метра; -Выполняют передачу мяча в беге от игрока к игроку; -Выполняют остановку мяча во время передачи его друг другу.</p>	
Май 10	<p>1-2 отбор мяча в паре 3-4 удар в движущую цель 5-8 передача мяча в тройках 9–10 техника ведения мяча ногой «змейкой» между предметами</p>	<p>-Продолжать учить технике выполнения отбора мяча, выполняя действия в паре; -Совершенствовать элементы вратарской техники (ловля и броски мяча руками); -Продолжать закреплять умение попадать мячом в движущую цель;</p>	Мячи Мягкие модули Ворота	<p>-Выполняют технику отбора мяча, выполняя действия в паре; -Усовершенствованы элементы вратарской техники (ловля и броски мяча руками); -Выполняют попадание мячом в движущую цель; -Развиты физические качества: ловкость, быстрота, меткость,</p>	Тренировочное

		<p>-Развивать физические качества: ловкость, быстроту, меткость, силу, выносливость;</p> <p>-Продолжать учить технике выполнения передачи мяча друг другу (втроем);</p> <p>-Продолжать совершенствовать технику ведения мяча ногой «змейкой» между предметами;</p> <p>-Совершенствовать технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений.</p>		<p>сила, выносливость;</p> <p>-Продолжать учить технике выполнения передачи мяча друг другу (втроем);</p> <p>-Выполняют ведение мяча ногой «змейкой» между предметами;</p> <p>-Усовершенствованы технические футбольные навыки посредством игр, игровых упражнений.</p>	
Учебно – тренировочные игры 10	Игра двумя командами в мини-футбол, футбол проведение соревнований, товарищеских встреч.				

Планируемые результаты

- Сформировано представление о спортивной игре «футбол»;
- Владеют навыками игры в мини футбол, «футбол» применяют умения в свободной деятельности;
- Развита двигательная (мышечная сила, быстрота и т.д.) и психические (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способности детей младшего школьного возраста;
- Владеют технико-тактическими приемами игры на основе базовых элементов, развитию двигательных навыков;
- Дети проявляют эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности, чувство уверенности в себе.

Календарный учебный график на 2023 -2024 учебный год

Регламент образовательного процесса: 3 раза в неделю

Продолжительность занятия - не более 90 минут

Начало учебного года	01.09. 2023г.
Продолжительность учебного года в (неделях)	34 недели
Продолжительность занятий в неделю	3 занятия
Окончание учебного года	31.05.2024г.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

В физкультурном зале созданы материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные Программой цели, а также выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, пожарной безопасности и электробезопасности, охраны здоровья воспитанников и охраны труда работников. Мебель и оборудование соответствуют росту и возрасту учащихся, изготовлены из материалов, безвредных для здоровья воспитанников.

Оборудование

Технические средства	Учебно-наглядные пособия	Оборудование
Музыкальный центр. Ноутбук.	Дидактические картинки «Спорт» презентации о спорте, истории футбола	Футбольные мячи Гимнастическая скамейка Стойки Обручи Ворота Кегли

Формы аттестации и оценочный материал:

соревнования, товарищеские встречи, спортивные праздники.

Оценочные материалы

Одним из основных методов такого контроля является наблюдение. Систематические наблюдения позволяют создать целостное представление как о группе в целом, так и о каждом занимающемся. Наблюдение позволяет оценить способности

и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учетом особенностей индивидуального развития школьника.

Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ученика овладением навыками игры в мини футбол, футбол двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей.

Эта готовность включает в себя следующее:

общая и специальная физическая готовность – освоение базовых элементов игры в мини футбол, футбол а именно: ОФП и СФП:

техническое мастерство – ТМ: овладение техническими приемами, выполняемые как с мячом, так и без мяча, то есть перемещения игроков, и технические приемы владения мячом.

тактическое мастерство - выполнение индивидуальных, групповых и командных действий, выполняющих определенные игровые функции,

- знание правил игры в мини футбол, футбол;

- проявление творческого отношения к игре;

теоретическая готовность – результаты оцениваются во время занятий, а также педагог делает выводы о результативности, основываясь на собственных наблюдениях за учениками в процессе игровой деятельности.

Тестирование физической подготовленности, предусмотренное программой и требованиями ФГОС

(нормативные показатели)

Показатель	Пол	Уровень развития														
		Ниже среднего					средний					высокий				
		6-7 лет	8-9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	6-7 лет	8-9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	6-7 лет	8-9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
быстрота																
Бег на 30м (с)	М	7,4	6,6-6,4	5,8	6,0	5,8	7,2	6,4-6,2	6,0	5,8	5,6	7,0	6,2-6,0	5,9	5,6	5,4
	Д	7,6	6,7-6,6	6,0	6,2	5,10	7,4	6,5-6,4	6,2	6,0	5,9	7,2	6,4-6,3	6,0	5,9	5,8
скоростно-силовые качества																
Прыжок в длину с места (см)	М	120 130	140-150	160	170	185	135 140	150-160	170	178	185	145 150	160-170	170	180	190
	Д	110 115	120-125	150	140	150	125 130	130-135	140	145	150	135 140	140-145	150	150	160
Бросок набивного мяча из-за головы из	М	5.5-6.0	6.0	6.4	6.6	7.0	4.8-4.6	5.0-5.3	5.8	6.2	6.8	4.8-4.6	4.8-50	5.6	6.0	6.6

и.п. стоя - 1 кг.(см)	Д	3.6-4.0	4.2	4.8	4.8	5.0	3.6-4.0	3.4-3.8	4.2	4.6	4.8	3.6-4.0	3.2-3.6	4.0	4.4	4.6
ЛОВКОСТЬ																
Бег на 30 м между предметами (с)	М	7.2	7.0	6.8	6.5	6.6	7.0	6.9	6.5	6.3	6.2	6.8	6.7	6.3	6.1	6.0
	Д															

Методический материал

В работе используются следующие методы:

Словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа).

Наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий).

Практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Деятельность школьников оценивается только положительно, что способствует высокой активности детей, эмоциональной отдаче, хорошему настроению.

Занятия состоят из 3 частей:

Вводная часть (10 мин) в основном решает задачу подготовки занимающихся к сознательному и активному выполнению главных задач занятия в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных задач с помощью физических упражнений и заданий на внимание.

Физиологическая подготовка имеет целью достижение готовности организма юных футболистов к последующим более интенсивным и значительным нагрузкам и выполнению основных задач занятия. Для этого используются разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В данной части могут решаться и относительно самостоятельные задачи: обучение строевым упражнениям, формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Физическая нагрузка в вводной части не должна вызывать у занимающихся утомления до работы над основным материалом. Вводная часть начинается с построения юных футболистов, рапорта капитана команды и постановки педагогом задач на текущее занятие.

В основной части (50 мин) в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи урока. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: вначале - упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце - упражнения, развивающие силу и выносливость. Основная часть занятия может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно (например, разучивание удара

серединой подъема и игровое упражнение с использованием данного приема), так и сложную, состоящую из нескольких частей (например, разучивание тактической комбинации «стенка», упражнения с отягощениями, упражнения на выносливость). В последнем случае каждому основному упражнению могут предшествовать несколько подготовительных, создающих необходимые предпосылки для выполнения основного.

Заключительная часть (30 мин) преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат строевые упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, жонглирование мячом различными частями тела. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия.

В занятия могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с футболом в доступной форме.

Теоретическая подготовка

В процессе овладения разнообразными двигательными действиями учащиеся познают самих себя, развивают свои двигательные и психические способности, формируются как личности.

С учетом данных в процессе овладения новым упражнением учащийся участвует как личность, как субъект познания и деятельности в целом. В процессе обучения педагог активизирует у детей чувственную, рациональную и практическую формы познания, опирается на законы высшей нервной деятельности человека, принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки, на теорию информации при этом учитывает теорию познания.

В процессе обучения спортивным упражнениям дети приобретают знания, умения, навыки и опыт в двигательном, эмоциональном, волевом, нравственном, спортивном и трудовом развитии.

Задача педагога состоит в том, чтобы методически грамотно преподнести учебный материал, возбудить у детей интерес к овладению навыками игры, убедить их в полезности занятий для здоровья.

Воспитательная работа

К основным средствам воспитательной работы относятся упражнения, природные и гигиенические факторы, целью которых является воспитание потребности у школьников в здоровом образе жизни. Учебно-тренировочный процесс направлен на овладение детьми знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие двигательных (мышечная сила и быстрота) и психических (ощущения, восприятия, внимание, память на движение и т.д.) способностей для укрепления физического здоровья и достижения спортивного мастерства.

Список литературы.

1. Андреев СИ. Мини-футбол. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Андреев СИ. Играйте в футбол. - М.: Советский спорт, 1989.
3. Андреев С.Н. Мини – футбол. Игра для всех-М.: Советский спорт,2008.
4. Власенко Н.Э. «300 подвижных игр для дошкольников». Москва. Айрис Пресс 2011г.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
6. Пензулаева Л.И. «Физкультурное занятие с детьми 6-7 лет». Москва. Издательство «Мозаика-Синтез» 2009г.
7. Тимофеева Е.А. «Подвижные игры». Москва «Просвещение» 1986г.
8. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983.