

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №14 «ОЛЕНЕНОК»**

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим советом № 6  
МБДОУ «ДС № 14 «Олененок»»  
Протокол № 6 от «27» апреля 2022

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий  
МБДОУ «ДС № 14 «Олененок»  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022  
\_\_\_\_\_ М.Г. Карпикова

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Школа мяча»**

Составитель: инструктор по физической культуре Зейберт Э.В.  
Программа рассчитана на детей 5-7 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Норильск, 2022

## Содержание программы

1	Пояснительная записка	стр. 3
2	Учебно-тематический план	стр. 7
3	Содержание программы	стр. 7
4	Методическое, материально-техническое обеспечение программы	стр. 14
5	Список используемой литературы	стр. 15

## 1. Пояснительная записка

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе занятия и игр у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность организма, правильное физическое развитие. При занятиях футболом формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств. Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что в условиях Крайнего Севера возрастает необходимость увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста, получения достаточного количества локомоций для достижения необходимого уровня физического развития и подготовленности детей, а также расширением вне учебной физкультурной работы.

Программа основывается на следующих принципах:

- принцип развивающего образования, цель которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность ребенка в зоне его ближайшего развития;

- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные задачи и цели только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму».

- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Формирование физических навыков и умение в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.

2. Формирование правильной осанки и культуры движения; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных формах.

3. Формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновения, развитии и правил соревнований.

Развивающие:

1. Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, координации, выносливости).

2. Развитие волевых качеств – смелости, решительности, самообладания.

3. Развитие лидерских качеств, инициативы социальной активности.

4. Расширение кругозора и интереса детей.

Воспитательные:

1. Воспитание у детей чувство ответственности за свои действия перед коллективом.

2. Воспитание коммуникативных качеств, взаимопомощи друг другу.

Основной подготовки детей в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития дошкольника.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей детей 5-7 лет.

Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм в процессе различных форм работы. Увеличиваются объём и интенсивность общеразвивающих упражнений. Активно формируется осанка детей, развивается выносливость и силовые качества. Дети способны выполнять соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности, представления о здоровом образе жизни.

В старшем дошкольном возрасте (пяти - семи лет) отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением. Формируется физиологическая готовность к обучению в школе физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением. Формируется физиологическая готовность к обучению в школе

Изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности, соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста. Подняв правую руку вверх, через голову ребенок может ее кистью перекрыть левую ушную раковину (Филиппинский тест). Все перечисленные позитивные изменения физического развития служат показателями биологической зрелости ребенка, необходимой для начала школьного обучения.

Говоря о физическом развитии, следует также отметить его успехи в освоении движений, появление полезных двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы, точности, координации движений). В процессе разнообразных и специально подобранных упражнений развилась кисть, мелкая мускулатура пальцев рук

У ребенка формируются ценные гигиенические навыки и привычки (мыть руки, чистить зубы, следить за внешним видом и т. д.). Он получает первые

представления о значении здоровья, режима дня, важности занятий спортом, утренней гимнастикой. Все это послужит первоосновой здорового образа жизни.

Так, благодаря правильному воспитанию, к концу дошкольного возраста у ребенка складывается общая физическая готовность к обучению в школе, без которой он не сможет успешно справляться с новыми учебными нагрузками.

Срок реализации данной программы – 2 года.

Для обучения принимаются дети в возрасте от 5 до 7 лет, вне зависимости от их способностей, уровня физического развития, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся в спортивном зале. Продолжительность занятий в секции 1-раз в неделю по 25 мин для детей 5 – 6 лет, по 30 мин. для детей 6 – 7 лет. Количество занимающихся в каждой возрастной группе – не более 12 чел.

Занятия проводит инструктор по физической культуре, владеющий знаниями методики обучения детей спортивной игре футбол.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формами проведения занятий являются групповые учебно - тренировочные и теоретические занятия, а также, участие в соревнованиях, товарищеских матчах.

Мониторинг результативности освоения программы осуществляется посредством проведения педагогической диагностики уровня физического развития детей на каждом году обучения.

Формами педагогической диагностики уровня физического развития детей являются: тестирование, опрос, тестовые задания, а также участие в соревнованиях между группами, в товарищеских играх, в матчевых встречах, спартакиадах и открытых занятиях.

Ожидаемые результаты программы: к окончанию обучения дети получают достаточную общефизическую подготовку, представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма, осваивают технику и тактику игры, приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнования различного уровня, осваивают приемы групповых и командных действий.

Результаты педагогической диагностики уровня физического развития детей оформляются в таблицы.

1-й год обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	Результаты диагностики		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Общая физическая подготовка.				
1.	Прыжки в длину с места, см	150	140	120
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	15	12	10
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	10	8	5
4.	Бег на 100 м, сек	20	15	10
Техническая подготовка.				
5.	Накат справа по диагонали, ударов	15	10	7
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10	8	5

7.	Поддачи и их прием, ударов	6	4	3
Общая физическая подготовка				
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5	7,2	4,1
9.	Подскоки (10 прыжков), сек	12,5	10,1	7,9
10.	Вис на турнике, сек	20	15	10
Специальная физическая подготовка				
11.	Бег на 10 м с мячом, сек	5,5	5,3	4,7
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	28	20	15
Техническая подготовка				
13.	Жонглирование мячом, раз	8	4	2
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+	-	-
15.	Остановки мяча ногой (подошвой)	+	-	-

2-ой год обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения	Результаты диагностики		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Общая физическая подготовка.				
1.	Прыжки в длину с места, см	150	140	120
2.	Тройной прыжок с места, см	450	400	350
3.	Бег на 30 метров, сек	5,2	5	4,8
4.	Бег на 100 м, сек	60	40	30
Техническая подготовка.				
5.	Накат справа по диагонали, ударов	13	10	7
6.	Подрезка справа и слева, ударов	10	6	4
7.	Поддачи и их прием, ударов	6	4	3
Специальная физическая подготовка.				
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,4	5,7	5
12.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	15	13	10
13.	Вбрасывание мяча на дальность, м	12	10	7
Техническая подготовка.				
13.	Жонглирование мячом, раз	5	3	1
14.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+	-	-
15.	Удар по мячу на точность, попаданий	6	4	2

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Количество часов в учебно-тематическом плане распределено в соответствии с содержанием воспитательно-образовательного процесса, разделов программы.

### 1-ый год обучения.

№	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	1	1	2
2.	Гигиенические занятия и навыки. Закаливание.	1	1	2
3.	Правила игры в футбол	1	1	2
4.	Место занятий, оборудование		1	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка		4	4
6.	Техника игры в футбол	1	7	8
7.	Тактика игры в футбол	1	6	7
8.	Участие в соревнованиях по футболу	1	1	2
9.	Итого	6	22	28

### 2-ой год обучения.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Развитие футбола в России	1	1	2
2	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.	1	1	2
3	Общая и специальная подготовка	1	1	2
4	Техника игры в футбол	1	6	7
5	Тактика игры в футбол	1	7	8
6	Соревнования по футболу	1	6	7
7	Итого	6	22	28

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы распределено по соответствующим разделам на 2 года обучения.

Содержание первого года обучения.

### 1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.

Цели и задачи: Познакомить детей с понятием физическая культура и спорт, знаменитыми Российскими спортсменами.

Теория:

- инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу;

- понятие – физическая культура, как составная часть соц. культуры и как средство воспитания;

- значение физической культуры для подготовки детей к трудовой деятельности и защиты Родины.

*Практика:*

- беседа на тему «спорт, как система воспитания»;
- просмотр чемпионата России по мини-футболу;
- просмотр видеозаписей игры в футбол за рубежом.

## **2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

Цели и задачи: Формировать привычку к здоровому образу жизни, прививать культурно - гигиенические навыки.

*Теория:*

- личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полости рта;  
- общий режим дня дошкольника;  
- значение правильного питания для юного спортсмена;  
- использование естественных факторов природы в целях закаливания организма;

- правила купания.

*Практика:*

- составления личного распорядка дня и режим питания;  
- обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.

## **3. Правила игры в футбол**

Цели и задачи: Познакомить с правилами игры в футбол, историей ее возникновения.

*Теория:*

- разбор и изучение правил игры в «футбол»;
- роль капитана команды, его права и обязанности.

*Практика:*

- тестирование правил соревнования по футболу.
- опрос на знание обязанностей капитана команды.
- просмотр матча и обсуждение соблюдения правил в игре.

## **4. Место занятий, оборудование.**

Цели и задачи: Обучать технике безопасности в спортивном зале, правильным использованием игрового оборудования. Развивать ориентировку в пространстве, приучать чувствовать границы игровой площадки.

*Теория:*

- площадка для игры в футбол, её устройство, разметка.
- подготовки спортивного зала для занятий и соревнований по футболу.
- специальное оборудование.

*Практика:*

- осмотр спортивного зала до начала занятия.
- осмотр исправности инвентаря.

## **5. Общая и специальная подготовка.**

Цели и задачи: Познакомить с техникой игры в футбол. Формировать простейшие технико- тактические действия с мячом. Развивать ловкость, координацию, ориентировку в пространстве.

### *Теория:*

- понятие-выносливость;
- как развить гибкость;
- понятие-сила;
- как способствовать развитию ловкости;
- понятие-быстрота;
- понятие о специальной физической подготовке;
- цель специальной физической подготовки;
- основные способы развития специальной физической подготовки.

### *Практика:*

- поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
- выпады вперёд, в сторону, назад.
- прыжки в полу приседе.
- упражнения с набивным мячом (1-2 кг.)
- акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).
- упражнения в висах и упорах (подтягивание: 2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук: 2 подхода по 4-5 раз).
- легко-атлетические упражнения.
- подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
- спортивные игры. Ручной мяч.
- специальные упражнения для развития быстроты.
- специальные упражнения для развития ловкости.

## **6. Техника игры в футбол.**

Цели и задачи: Обучать техническим действиям игры. Воспитывать «чувство команды». Развивать внимание, четкость выполнения движения; воспитывать чувство взаимопомощи.

### *Теория:*

- классификация и терминология технических приёмов игры в футбол.
- прямой и резаный удар по мячу.
- понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

### *Практика:*

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- техника передвижениям - бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- удары по мячу головой, с места и с разбега.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
- остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.

- обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.

- отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.

- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.

- техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

## **7. Тактика игры в футбол.**

Цели и задачи: Обучать тактике действиям игры. Воспитывать «чувство команды». Развивать внимание, четкость выполнения движения; воспитывать чувство взаимопомощи.

*Теория:*

- понятие о тактике и тактической комбинации.

- характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.

- понятие о тактике нападения.

- понятие о тактике защиты.

*Практика:*

- упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.

- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.

- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

- тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.

- тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.

- тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».

- тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).

- учебные игры.

## **8. Соревнования по футболу.**

Цели и задачи: Обучать взаимопомощи на площадке, обучать правилам поведения во время соревнований.

*Теория:*

- внешний вид во время выступлений: спортивный костюм.

- правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.

- правила поведения во время соревнований.

*Практика:*

- выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

## **Содержание второго года обучения.**

### **1. Развитие футбола в России.**

Цели и задачи: Повышать интерес к футболу. Познакомить с лучшими футбольными командами России, знаменитыми российскими футболистами. Формировать положительный эмоциональный настрой.

*Теория:*

- понятие - федерация футбола.
- лучшие Российские команды, тренеры и футболисты.
- международные соревнования с участием Российских команд.

*Практика:*

- просмотр матча по футболу.
- беседа на тему: «Великие тренеры России».
- обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров.

### **2. Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.**

Цели и задачи: Углублять знания детей об игре в футбол. Формировать умение организовывать самостоятельную двигательную деятельность посредством игры в футбол. Воспитывать выдержку, коллективизм.

*Теория:*

- изучение правил игры и пояснения к ним.
- изучение положения о соревнованиях.
- выбор места судей при различных игровых ситуациях
- обязанности судей.

*Практика:*

- работа судей на поле, удаления, предупреждения игроков с поля.
- просмотр повторов матчей.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка.**

Цели и задачи: Формировать навыки основных видов движений, двигательную реакцию детей, точность воспроизведения движения во времени и пространстве. Развивать основные физические качества. Воспитывать целеустремленность.

- маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движением ног и туловища. Разгибание рук в опоре лёжа.

-упражнения с теннисным мячом броски теннисного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

- акробатические упражнения. Кувырок вперёд в прыжке. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног.

- бег 20 метров на скорость, повторный бег 5 по 20 м. до 3 по 30 , умеренный бег 10 минут.

- подвижные игры.
- спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч.

- специальные упражнения для развития быстроты (ускорение на 15, 30, 60 метров).

- специальные упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой.

#### **4. Техника игры в футбол.**

Цели и задачи: Разучивание различных видов ударов по мячу, ведение и остановка катящегося мяча. Развивать скоростную выносливость, формировать навыки правильного дыхания.

*Теория:*

- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

- показатель индивидуальной техники владения мячом.

- анализ кинограмм выполнение технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

*Практика:*

- удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

- удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

- остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.

- обманные движения (финты): при ведении показать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад- неожиданным рывком вперёд уйти с мячом.

- ведение мяча серединой подъёма и носком, ведение мяча всеми изученными способами.

- отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

- техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу.

#### **5. Тактика игры в футбол.**

Цели и задачи: Учить правильно перемещаться по футбольному полю, понимать игровую позицию. Формировать умение взаимодействовать с партнерами по команде. Воспитывать командный дух.

*Теория:*

- понятие о тактической системе и стиле игры.

- знакомство с тактическими расстановками на поле.

- просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов.
- тактика игры в нападение.
- тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека».

**Практика:**

- упражнение для развития умения «видеть поле»- игра в пятнашки парами на ограниченной площади

- тактика нападения: индивидуальные действия - уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодные позиции для получения мяча.

- тактика нападения: групповые действия - уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

- выполнять комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

- выполнить комбинации «пропуск мяча».

- тактика нападения: командные действия - уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

- тактика защиты: индивидуальные действия – осуществлять «закрытие» и препятствовать сопернику в получении мяча.

- уметь противодействовать передаче, ведению и ударам по воротам.

- тактика защиты: групповые действия – уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении и численном превосходстве соперника, выбирая правильную позицию и страховку партнёров.

- тактика защиты: командные действия – организация обороны по принципу персональной и комбинированной защите.

- тактика вратаря - играть на выходах из ворот при ловле, катящихся по земле и летящих на разной высоте мячей.

## **6. Соревнования по футболу.**

Цели и задачи: Обучение двусторонней игре и элементам тактических действий. Формировать умение самостоятельно применять полученные знания в зависимости от условий игры. Прививать навыки групповых действий.

*Теория:*

- внешний вид во время выступлений: спортивный костюм

- правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.

- правила поведения во время соревнований.

*Практика:*

- выступления на традиционных товарищеских соревнованиях.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

##### Формы, методы обучения

№ п/п	Тема	Форма организации и форма проведения занятий.	Методы и приёмы.	Средства обучения.
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.	Беседа, опрос с элементами практической работы.	словесный, наглядный, практический.	просмотр видеозаписей матчей.
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	Беседа, составление личного распорядка дня и режима питания.	словесный, практический, наглядный.	
3.	Правила игры в футбол.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный, игровой.	Просмотр матча и тестирование по правилам игры в футбол.
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный, игровой.	Выполнение указанных упражнений.
5.	Техника игры в футбол.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический.	Просмотр матча.
6.	Тактика игры в футбол.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический.	Просмотр матча.
7.	Участие в соревнованиях.		словесный практический.	
2-ой год обучения.				
№ п/п	Тема	Форма организации и форма проведения занятий.	Методы и приёмы.	Средства обучения.
1.	Развитие футбола в России.	Беседа.	словесный, наглядный, практический.	Просмотр матчей.
2.	Медико-педагогический контроль.	Беседа, создание личного дневника контроля.	словесный, практический, наглядный.	Опрос на тему: «Предупреждение травм в футболе».
3.	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный.	Просмотр и обсуждения матча
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, практический, наглядный, игровой.	Показ техники, Иллюстрация техники наглядными пособиями
5.	4 Техника игры в футбол	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный,	Показ техники. Спортивные

			практический.	игры.
6.	5 Тактика игры в футбол	Практическая работа с элементами беседы.	словесный, наглядный, практический.	Просмотр и анализ тактики матчей
7	Соревнования по футболу	Групповая Практическая работа.	словесный, практический	

Проведение занятий осуществляется в спортивном зале, оборудованном в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13. Для эффективного воспитательно-образовательного процесса в спортивном зале имеется в достаточном количестве физкультурное, дидактическое оборудование и пособия.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- стойки для обводки мячей;
- стойки для подвески мячей;
- переносные мишени;
- переносные ворота;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- мячи набивные;
- мячи футбольные;
- гири, гантели.

Дидактическое оборудование:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы
- компьютер;
- проектор.

**Список литературы:**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986.- 144с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,1981
3. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: АСАДЕМIA, 2000.
4. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
6. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
7. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч. - пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.
8. Сучилина А.А.Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. -М.:1983.
9. Сушков М.П.Ваш друг -«Кожаный мяч».М.,1983
- 10.Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С.Футбол. М.,1982.
- 11.Чанади А. Футбол. Техника. М.,1978.
- 12.Чанади А. Футбол. Стратегия. М.,1981.