

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов
структурное подразделение дополнительного образования детей «Вундеркинд»
п.г.т.Усть – Кинельский городского округа Кинель
Самарской области

СОГЛАСОВАНО:

Начальник СП ДОД «Вундеркинд»
Н.А. Оленина
« 18 » мая 2022 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №2
Ю.А. Плотников
Приказ № 16/02 от « 18 » мая 2022г.

Принята на заседании педагогического
совета СП ДОД «Вундеркинд»
от « 18 » мая 2022 г.
Протокол № 5

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности**

ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ «Я выбираю спорт»

Возраст обучающихся: 5 - 6 лет

Срок реализации программы 1 год

Разработчик:
Шакуров Рашид Фаритович
педагог дополнительного образования

п.г.т.Усть – Кинельский, 2022 год

Оглавление

I. Пояснительная записка.....	4
II. Учебно-тематический план.....	8
III. Содержание.....	10
IV. Методическое обеспечение.....	14
V. Материально – техническая база	15
VI. Список литературы.....	16

Краткая аннотация программы

Дополнительное образование детей охватывает возраст обучающихся от 6 до 18 лет. Таким образом, дополнительные образовательные программы физкультурно-спортивной направленности, связанные с футболом, если учитывать весь период учебно-воспитательного процесса несовершеннолетних, можно разделить на уровни:

1. Дошкольный (возраст 6 лет)
2. Начальный (возраст 7-10 лет)
3. Основной (возраст 11-14 лет)
4. Средний общий (возраст 15-18 лет)

На каждый уровень в СПДОД «Вундеркинд» педагогом Шакуровым Р.Ф. составлена соответствующая программа:

1. Дошкольный - «Я выбираю спорт» (возраст 6 лет, продолжительность 1 год) (возраст 6 лет)
2. Начальный - «Мой выбор – футбол» (возраст 7-10 лет, продолжительность 3 года) (возраст 7-10 лет)
3. Основной - «Могу лучше» (возраст 11-14 лет, продолжительность 3 года) (возраст 11-14 лет)
4. Средний общий - «Вместе с футболом навсегда» (возраст 15-18, продолжительность 2 года) (возраст 15-18 лет)

Все программы составлены с учетом требований:

- ✓ Федеральный Закон от 31.07.202г. №304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»
- ✓ Указ Президента РФ от 21.07.2020г. №474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030г.»
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р)
- ✓ Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025г. (распоряжение правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р)
- ✓ Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030г. (постановление Правительства Самарской области от 12.07.2017г. №441)
- ✓ Приказ министерства просвещения РФ 2018г. №196 «Об утверждении порядка»
- ✓ Приказ министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем ДОД»
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242

Программа «Я выбираю спорт» предназначена для детей дошкольного возраста, срок реализации 1 год. Учитывая, что дополнительное образование – это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение

образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования, данная программа предназначена для вовлечения малышей в физическую культуру и в дальнейшем в спорт в принципе.

Программа рассчитана на 126 часов, срок реализации 1 год.

Программа состоит из трех модулей: «Техника передвижения», «Координация и ловкость», «Сложные игры».

I. Пояснительная записка

Футбол – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) больше, чем команда соперника. Игрок, играющий в эту игру — футболист.

Футбол, являясь одной из старейших и самых популярных спортивных игр в мире, является наиболее мощным средством агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм детей. 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.

Футбол для малышей нельзя назвать футболом таким какой он есть на самом деле. Так как в силу своего возраста дети не могут понять, принять, до конца осознать философию игры, правила, тем более соблюдение правил полностью. Основная цель программы – вовлечение ребенка в футбол. Задачи программы - ознакомление с физической культурой; чтобы ребенок полюбил бегать, прыгать; полюбил учиться новому, которое требует терпения, внимательности, усилий.

Направленность программы. Программа имеет физкультурно – спортивную направленность. Ее цель и задачи направлены на укрепление здоровья, формирования навыков здорового образа жизни, морально – волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Отличительные особенности Программы. Привлечение юного поколения к занятиям спорта, формирование понятия «ценность здоровья», понятия коллективизма, формирование мотивации к здоровому образу жизни. Сегодня, когда здоровье подрастающего поколения вызывает особую тревожность в обществе, когда с катастрофической быстротой молодеет пристрастие к вредным и губящим привычкам, что приводит к необратимым процессам деградации личности, очень важно вовлечение обучающихся регулярными занятиями спортом.

Актуальность. Детей дошкольного возраста не берут в секции спортивных школ. Родителям и детям предлагают «попробовать себя» в других секциях и кружках: в танцах, кружках, направленных на развитие умственных способностей, моторики и.т.д. А занятий направленных на развитие физических возможностей

ребенка, координации, на выплеск энергии с пользой для здоровья, формирования социально значимых личностных качеств детей, ограниченно или нет вовсе. Данная программа как раз направлена на решение данных вопросов.

Педагогическая целесообразность. Специально подобранные игровые упражнения (индивидуальные, в группах, в командах, задания с мячом) создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений даже в простейшие целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также некоторых сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных и групповых взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести поражения и победы. Систематические тренировки благотворно сказываются на физическом развитии ребенка, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Цель программы – обеспечение развития и воспитания детей, сохранение здоровья, опережающее развитие, формирование интереса у воспитанников к игровым видам спорта, в частности к футболу. А также создать комфортные психологические условия при ознакомлении детей со спортом по средствам различных спортивных игр, преимущественно с мячом. Плюс подготовка будущих юных спортсменов к обучению футболу на следующем этапе в сфере дополнительного образования СПДОД «Вундеркинд» по программе «Мой выбор – футбол».

Задачи:

Обучающие:

- знакомство с краткой историей развития российского футбола, историей развития данного вида спорта в Самарской области, за рубежом;
- ОФП (общефизическая подготовка) по средствам обучение обще физическим упражнениям;
- освоение процесса игры в соответствии с упрощенными правилами мини-футбола;

- формирование начальных навыков игрока-футболиста: знание правил поведения на поле; общения с судьями, товарищами по команде и соперниками; адекватная реакция на замечания и подсказки тренера, на поведение болельщиков/родителей.

Развивающие:

- развитие мотиваций к систематическим занятиям физической культурой;
- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- развитие коммуникативных навыков в детском коллективе;
- развитие самостоятельности и творческого мышления;
- развитие ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Воспитывающие:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, социальной активности;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание личностных качеств: целеустремленность, умение работать в команде, ответственность, коммуникабельность, оперативность в принятии решений;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, настойчивости, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладание.

Адресат программы. В группы принимаются обучающиеся в возрасте 5 - 6 лет. Набор детей осуществляется вне зависимости от их способностей, уровня физического развития, но при наличии медицинского заключения (допуска врача к занятиям) и желания ребенка заниматься футболом. Оптимальное количество занимающихся в возрастной группе не менее 12 обучающихся.

Срок реализации Программы. Программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель, 126 часов).

Форма обучения очная, но при необходимости подразумевает дистанционное обучение. Например, в ситуациях карантина, когда дети не могут посещать учебное заведение.

При очном обучении занятия проводятся в группе, но подразумевает индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая физические, психические способности обучающегося.

Форма организации деятельности – модульная («Техника передвижения», «Координация и ловкость», «Сложные» игры»). При этом сохраняется принцип «от простого к сложному». Для детей данного возраста основной объем материала дается в игровой форме.

Режим занятий. Обучение проводится 3 раза в неделю (всего 3,5 академических часа) с обязательным перерывом на отдых и проветривание помещения согласно Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В зимний период занятия проводятся, только в спортивном зале.

Ожидаемые результаты реализации Программы. Обучающиеся овладеют знаниями об истории мяча, истории возникновения и развития игры футбол в мире, России, Самарской области. Повысится двигательная активность, основы ЗОЖ. Воспитанники познакомятся, а некоторые овладеют такими качествами как коллективизм, выдержка, целеустремленность, дисциплинированность.

Личностные результаты освоения программы:

- осознано выбирать вид деятельности;
- выражать положительное отношение к процессу познания;
- проявлять внимание, желание больше узнать;
- обучающийся способен к волевому усилию при достижении поставленной цели;
- применять правила делового сотрудничества в коллективном процессе.

Метапредметные результаты освоения программы:

- принимать и выполнять поставленную задачу;
- удерживать цель деятельности до получения её результата;
- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок с помощью подсказок педагога и самостоятельно, намечать способы их устранения с помощью подсказок педагога и самостоятельно;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной;
- уметь задавать вопросы.

Предметные результаты освоения программы:

- получить теоретические сведения о футболе, правилах игры;
- ознакомиться с правилами техники безопасности;
- знакомство с системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- знакомство с простейшими элементами игры;
- уметь проводить учебный матч с выполнением заданий и установок тренера-педагога;
- заниматься в коллективе и команде.

Способы определения результативности:

Основным способом определения результативности у детей данного возраста является наблюдение. Возможна запись результатов тестирования в середине учебного года и в конце. Для определения насколько ребенок улучшил показатели. Все результаты и анализ фиксируются исключительно для педагога. Дети должны чувствовать поддержку и осознать, что они двигаются в правильном физкультурно-спортивном оздоровительном направлении, даже, если в реальности их прогресс оставляет желать лучшего.

Система контроля

Педагогический контроль педагога

- контроль за посещаемостью занятий;
- контроль за тренировочными нагрузками;
- контроль за состоянием занимающихся;
- контроль за техникой упражнений;
- контроль за поведением во время занятий.

Форма подведения итогов – показательный матч для родителей в середине и конце учебного года.

II. Учебно-тематический план программы

Построение годового цикла подготовки футболистов в СП ДОД «Вундеркинд» является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала на один учебный год.

Учебно-тематический годовой план

Таблица 1

Модули	Трудоёмкость (кол-во ак.ч.)			Формы аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Техника передвижения	21	2	19	Педагогическое наблюдение.
Координация и ловкость	24.5	3.5	21	
«Сложные» игры	80.5	3.5	77	
Итого	126	9	117	

Модуль «Техника передвижения»

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, темы,	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу 1.1. Вводное занятие, ТБ. 1.2. Беседа о ЗОЖ 1.3. История развития футбола. 1.4. Правила игры.	1	0.25 0.25 0.25 0.25		Опрос
2.	Общефизическая подготовка. 2.1. Строевые упражнения. 2.2. Элементы ходьбы и бега. 2.3. Гимнастические упражнения. 2.4. Л/а упражнения 2.5. Акробатические упражнения. 2.6. Упражнения в висах и упорах. 2.7. Подвижные игры.	1 1 3 3 1 1 10	0.2 0.2 0.2 0.5 0.2 0.1 1	0.8 0.8 2.8 2.5 0.8 0.9 9	Наблюдение. Опрос.
	Итого	21	3.4	17.6	

Модуль «Координация и ловкость»

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тестирование: Бег 10 м Челночный бег Прыжки в длину Эстафеты	2	0.2	1.8	Запись результатов Наблюдение
2.	Работа с мячом: 2.1 Ведение мяча 2.2 Прием мяча 2.3 Удар по мячу 2.4 Передачи мяча	1 1 1 1	0.2 0.2 0.2 0.2	0.8 0.8 0.8 0.8	Наблюдение
3.	3.1 Подвижные игры	15.5	2	13.5	Наблюдение
4.	4. Акробатические упражнения: 4.1 Кувырки вперед/назад Колесо лев/прав Рондат 4.2 Упражнения с мячом на координацию	0.5 0.25 0.25 2	0.1 0.1 0.1 0.2	0.4 0.15 0.15 1.8	Наблюдение
	Итого	24.5	3.5	21	

Модуль «Сложные игры»

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Работа с мячом: 1.1 Ведение мяча 1.2 Прием мяча 1.3 Удар по мячу 1.4 Передачи мяча	5 2 2 2	0.3 0.2 0.2 0.2	4.7 1.8 1.8 1.8	Наблюдение
2.	«Сложные игры»: 2.1 Встречные салки с мячами 2.2 Колдовское царство 2.3 Салки цепочкой 2.4 Квадрат	5 5 5 8	0.1 0.1 0.1 0.3	4.9 4.9 4.9 7.7	Наблюдение
3.	3.1 Подвижные игры	46.5	2	44.5	Наблюдение
	Итого	80.5	3.5	77	

III. Содержание программы

Модуль «Техника передвижения»

Введение в программу.

1.1. Вводное занятие. ТБ

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2. Беседа о здоровом образе жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3. История и развитие мирового и отечественного футбола, футбола в Самарской области.

Теория: Рассказ об истории и развитии футбола. Краткий обзор возникновения и развития футбола. Год рождения футбола. Основатель игры в футбол. Родина футбола. Первые шаги футбола в мире и у нас в стране. Развитие футбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

1.4. Правила игры.

Теория: Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований.

2.Общефизическая подготовка.

2.1. Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений
Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2. Элементы ходьбы и бега

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе.

Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3. Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4. Л\а упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 10-20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. Челночный бег. Эстафетный бег с этапами до 10м. Бег в чередовании с ходьбой до 30 м. Бег медленный до 5 минут. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5. Акробатические упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6. Упражнения в висах и упорах

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из вися хватом сверху подтягивание (при помощи резиновых вспомогателей). Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7. Подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок» и.т.д.), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц» и.т.д.), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» и.т.д.).

Модуль «Координация и ловкость»

1.1. Тестирование:

Бег 10 м – выявить скоростные возможности ребенка + скорость реакции на сигнал при старте.

Челночный бег – зафиксировать скоростные возможности + выносливость.

Прыжки в длину – основной силовой показатель.

Эстафеты – наблюдение за психическими и физическими возможностями/изменениями ребенка в «стрессовой» ситуации.

Тестирование проводится для того, чтобы выявлять прогресс, стагнацию, регресс, обучающегося за определенный промежуток времени.

2. Работа с мячом.

2.1. Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча. Без препятствий, с препятствиями.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке».

2.2. Прием мяча.

Теория: Остановка мяча. Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема.

2.3. Удары по мячу.

Теория: Классификация ударов по мячу.

Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удар носком.

2.4. Передачи мяча.

Теория: передача мячу партнеру на месте, передача мяча партнеру в движении на ход. Передача мяча партнеру внутренней стороной стопы, носком.

Практика: отработка передачи мяча.

3. Подвижные игры.

Игра! Что может быть для ребенка привлекательней! Игра удовлетворяет все его потребности. Здесь есть задача и цель, противники и партнеры, и, конечно, стремление к победе.

«За мячом противника». В парах встают на линию. У каждого игрока мяч. По сигналу сильно бьют свой мяч как можно дальше, а сами устремляются за мячом противника. Овладев им, они возвращаются обратно, кто быстрее.

«Кто быстрее». В центре площадки очерчивают круг диаметром 5-10 метров. В 5-7 метрах устанавливают отметки по разные стороны от круга, на одинаковом расстоянии друг от друга. Число отметок равно числу игроков. По сигналу участники бегут к ближайшей отметке, не мешая сопернику, оббегают флажок и возвращаются обратно кто быстрее.

«Волк во рву». В центре площадки отмечают две параллельные линии на расстоянии полуметра друг от друга. Это ров. Один водящий – волк, который может перемещаться, только в данных ограничениях. Остальные игроки – зайцы стараются перебежать в другой «дом», перепрыгивая по ходу через ров. Волк

старается их поймать. Зайцы бегают туда обратно. Выигрывает тот, кто не был ни разу пойман.

Игр бесконечное множество и педагог сам подбирает их для занятий. К примеру: «Охота на зайцев», «Салки цепочкой», «Охотники и волки», «Встречные салки» с мячами/без, «К своим флажкам», «Салки», «Догонялки», «Колдовское царство» и.т.д.

Важно! Условия игры должны соответствовать уровню подготовленности юного футболиста.

4. Акробатические упражнения.

4.1 Акробатические упражнения.

Акробатическая подготовка юных футболистов вносит неоценимый вклад в развитие высоких координационных способностей, а также гибкости, ловкости, прыгучести, быстроты реакции. В программный план занятий входят упражнения: общеразвивающие, на гибкость и растягивание, на координацию и равновесие, а также акробатические элементы.

4.2 Кувырки вперед/назад. Колесо лево/право, рондат.

Кувырок вперед/назад из положения сидя на корточках с помощью страховки педагога и без. Из положения стоя. Кувырок после которого выполняется прыжок вверх. Кувырок через левое/правое плечо.

Рондат на левую/правую сторону, с подстраховкой педагога и без, на каждую ногу поочередно и на обе ноги сразу.

К выполнению этих упражнений есть определенные требования. Выполняться они должны обязательно на специальном мягком покрытии, гимнастических матах. Это позволяет выполнять упражнения без болевого дискомфорта, а также снимает психологический барьер у детей.

4.3 Упражнения с мячом на координацию.

Подбросить мяч вверх и поймать; подбросить вверх коснуться руками и пола и поймать; ударить мяч об пол, сделать полный оборот вокруг своей оси и поймать мяч; балансируя на одной ноге бить мячом об пол, на левой и на правой ноге поочередно; подбросить мяч вверх из положения сидя, успеть встать и поймать; подбросить мяч вверх, сесть и поймать.

Модуль «Сложные игры»

1. Работа с мячом: Упражнения повторяются, как и в предыдущем модуле. Только, в зависимости от того насколько получаются у детей выполнять задания, применяются более сложные варианты. Группа может делиться на подгруппы: те, кто усвоили и кому необходимы более сложные варианты; те у кого возникают сложности с простыми упражнениями продолжают их осваивать.

1.1. Ведение мяча

1.2. Прием мяча

1.3. Удар по мячу

1.4. Передачи мяча

2. «Сложные игры» игры:

- 2.1. Встречные салки с мячами
- 2.2. Колдовское царство
- 2.3. Салки цепочкой
- 2.4. Квадрат

Следует отметить, что подбор упражнений, игр, сложных игр, педагог определяет самостоятельно.

Все зависит от детей, которые подобались в данной группе. Бывают ситуации, когда дети определенного года рождения, допустим условно 2014, приходят в объединение, как на подбор. Все шустрые, активные, хорошо и легко усваивают новый материал. И им необходимы задания в более сложных вариациях, с более строгими критериями и ограничениями. Так сказать, дети развиваются на опережение, многие из них подойдут для занятий в профессиональном клубе, ДЮСШ и т.д.

И наоборот. Группа детей, которым необходимо более длительное время на усвоение материала, более простые упражнения. Здесь необходим опыт и профессионализм педагога, который заметит это и подберет задания необходимые, но учитывая темы занятий программы в конкретном модуле.

Возможна и такая ситуация, когда в группе дети разных уровней. Тогда решение за педагогом и его креативностью. Он может делить детей на подгруппы и одним давать сложные или усложненные упражнения, другим наоборот более простые. Ставить детей в пары, в группы, по одинаковому уровню развития. Либо целенаправленно разного уровня. Для того, чтобы слабые учились и тянулись за сильными. А сильные учились подсказывать, показывать. И подобные ситуации развивают такие качества как: чувство коллективизма, сопереживания, взаимопомощи и т.д. Возможно и такое, что ребенка или некоторых детей, есть смысл, перевести в более старшую группу.

VI. Методическое обеспечение программы

№	Тема	Форма занятий	Методы, приемы	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие: вопросы техники безопасности, виды травм, правила поведения на занятиях по футболу.	Теоретическая	словесный, наглядный	видео – фильм	ноутбук	опрос, тестирование.
2.	Правила игры, основы судейства	Теоретическая	словесный, наглядный	видео – фильм	ноутбук	опрос, тестирование
3.	Общая физическая подготовка	Практическая	фронтальной, групповой, индивидуальной;	практическое задание (круговая тренировка)	спортивный инвентарь: гимнастические маты,	прием контрольных упражнений

					скакалки, набивные мячи.	
4.	Техническая подготовка	Практическая	словесный, наглядный, практически е: индивидуальный, групповой, поточный		спортивный инвентарь: мячи, стойки для обводки, ворота)	прием контрольных нормативов (основных технических приемов игры)
5.	Техническая подготовка	Практическая	индивидуальный, групповой, в парах; двусторонняя игра	схемы с индивидуальными групповыми и командными тактическими действиями	спортивный инвентарь: мячи, стойки для обводки, ворота	прием контрольных нормативов
6.	Теоретическая подготовка	Теоретическая	словесный, наглядный	видео – фильм.	ноутбук	опрос
7.	Игры с мячом	Практическая	индивидуальный, групповой, в парах;	практические задания	спортивный инвентарь: мячи разных размеров	Результаты игры
8.	Двусторонние игры	Практическая	групповой, в парах;	практические задания	спортивный инвентарь: мячи разных размеров	прием контрольных упражнений

Методы и формы обучения

Основные методы тренировки: каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода.

Главный метод тренировки – это упражнения, предусматривающие различную повторяемость выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий. В современной системе спортивной тренировки используются следующие основные группы методов:

✓ метод обучения технике и совершенствование в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения;

✓ методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный;

✓ методы воспитания моральных качеств: убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов;

✓ методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение;

✓ методы интегральной подготовки: повторный, контрольный.

В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, подготовкой обучающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

V. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Спортивный зал, раздевалка, футбольная площадка;
- мини-футбольные мячи размер 3-ка, ворота, сетки, фишки, стойки;
- форма (тренировочная), перчатки;
- методические материалы (наглядные пособия для педагога и обучающихся, доска - планшет, видео - средства).

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Массовый футбол (дети не старше 12 лет). Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров – преподавателей детско-юношеских спортивных школ. Российский футбольный союз. Москва 2015.
2. Первые шаги в футболе. В.В. Варюшин. Р.Ю. Лопачев.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. - М: ФиС, 2001. - 224 с.
4. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие /А.В.-Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008. -152 с.
5. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.
6. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 256 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 384 с.
8. Монахов Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В, Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 288 с.
9. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2012. - 232 с.

Список литературы для детей:

1. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. М.: Советский спорт, 2009.

2. Адашквичене Э. Й Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.; Просвещение, 2002.
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн. - Пер.с итал. - М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2004 - 244 с.
4. Дмитриенко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. - Киев, 2003.
5. Кенеман А.В.; Хухлаева Д. В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». М.: Просвещение, 2007.
6. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду». М.: Просвещение, 2008.
7. Мосягин, С.М. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Теория и методика футбола: Издание Российского футбольного союза / С.М. Мосягин, М.А. Годик- Олимпия; Человек, 2007. - Изд.№28. - 39 с.
8. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет». М.: Просвещение, 2014г.