Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 180 «ПОЛИФОРУМ»**

620073, г. Екатеринбург, Крестинского, 43 тел. (факс): 8(343) 218-48-58, email: licey180@eduekb.ru

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ лицей №180
№ 500 от 31.08.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФУТБОЛ»

для детей 7-11 лет

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Срок реализации: **2 года**

Разработчик: Костерин Николай Витальевич,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2026 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» разработана для системы дополнительного образования лицея и нацелена на совершенствование физического развития обучающихся, укрепление здоровья, приобщение к культурным ценностям, которые могут быть отнесены не только к данному виду деятельности человека.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Минобрнауки России о 23.08.2017 г. №186 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вц «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;
- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАОУ лицей №180.

Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса формирования растущей личности. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол.

Футбол – поистине один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность среди взрослых и детей чрезвычайно велика. Футбол

привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов. Кроме того, это эффективное средство укрепления здоровья, совершенствования всех функций организма.

Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, с другой стороны, она (программа) является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Футбол, как спортивная командная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технически-тактическими действиями. Современный футбол отличается сложностью и разнообразием технических приемов.

Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики. Этим объясняется педагогическая целесообразность занятий данным видом спорта.

Кроме этого, занятия футболом содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков. Занятие футболом дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность юного спортсмена.

Командный характер игры и высокий технически-тактический уровень современного футбола предъявляют повышенные требования ко всем сторонам психики воспитанников секции. Футбол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма.

Программа предусматривает последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков в области физкультурно-спортивной деятельности.

Цель программы:

приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, привитие навыков здорового образа жизни посредством обучения игре в футбол, повышение двигательной активности и уровня

физической подготовленности и укрепления здоровья сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи программы:

- ознакомить обучающихся с основами техники и тактики игры в футбол;
- создать функциональный «фундамент» для дальнейшего развития и совершенствования физических качеств обучающихся (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила);
- привить обучающимся стойкий интерес к занятиям футболом;
- развивать познавательные, творческие способности обучающихся;
- воспитывать целеустремленность, настойчивость, выдержку, чувство самообладания и коллективизма, стремление к победе.

Программа разработана для системы дополнительного образования и ориентирована на детей 7 – 11 лет. Обучение по данной программе рассчитано на 2 года, по 99 часов в каждом учебном году. Общее количество часов за 2 года – 198. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 1,5 академических часа.

Основная форма организации образовательного процесса – групповая. Возможны индивидуальные беседы и консультации. Учебные группы комплектуются по заявлениям родителей. рекомендуемое количество обучающихся в группе 10-15 человек. Наиболее одаренные обучающиеся получают рекомендации по совершенствованию своего мастерства в ДЮСШ г. Екатеринбурга.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества;

- умение работать в группах, парах, соперничающих командах.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Виды и формы контроля планируемых результатов

Виды контроля	**Время проведения**	**Цель проведения**	**Формы контроля**
Входной	В начале учебного года	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	тестирование
Текущий	В течение всего учебного года	Проведение мониторинга обучающихся	тренировочные соревнования
Промежуточный	По окончании изучения темы или раздела. Декабрь, апрель	Выявить самых способных обучающихся	тестирование
Итоговый	В конце учебного года или курса обучения	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	лицейский турнир по футболу

Способы отслеживания результатов усвоения.

В начале и конце учебного года проводятся контрольные занятия, цель которых учет двигательных навыков, умений детей в усвоении программного материала по развитию двигательных действий.

Эффективным средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является овладение детьми навыками игры в футбол и участие обучающихся в соревнованиях.

Формой подведения итогов реализации данной программы является организация соревнований, награждение победителей, положительная оценка активных участников программы.

.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья. Основы гигиены и самоконтроля. Требования к спортивной одежде, уход за ней, правила личной гигиены. Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры в футбол. Основные термины общеразвивающих и специальных упражнений. Понятие о спортивной технике футболиста. Понятие об основных элементах игры в футбол: удары по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение, обводки и ложные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча, основные технические приемы игры вратаря.

2. Физическая подготовка

Развитие координационных способностей

Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий, по разметкам.
Бег с преодолением препятствий, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра ,приставными шагами, захлестыванием голени назад, челночный бег, эстафеты. Ходьба по гимнастической скамейке. Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Развитие скоростных способностей

Бег в «коридорчике» 30-40см из различных исходных положений. Бег с максимальной скоростью на 20 м. Бег с изменением скорости и прыжками через условные рвы по звуковым сигналам. Эстафеты 20-25 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

Развитие скоростно - силовых качеств

Прыжки и многоскоки. Броски набивного мяча. Сочетание прыжков и ускорений.

3. Техническая подготовка

Ведение мяча (дриблинг).

Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой, по кругу и меняя направления движения, изменяя скорость. Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, выполнением рывков, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

Обманные движения (финты)

Обманные движения «уход» выпадом.Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру, «ударом головой»

Прием мяча

Прием мяча внутренней, внешней сторонами стопы, подошвой, бедром, грудью. Прием катящегося, скачущего, летящего мяча. Прием мяча на месте и в движении.

Передачи мяча

Передачи мяча внутренней, внешней стороной стопы, подошвой, носком, пяткой. Передачи мяча на месте и в движении. Передачи мяча в 1 касание и после приема мяча

Удары по мячу

Удары по мячу внутренней, внешней стороной подъема, серединой подъема, носком, пяткой, головой. Удары по неподвижному, по катящемуся, скачущему, летящему мячу. Удары в 1 касание и после приема мяча.

4.Тактическая подготовка

Учебно — тренировочные игры

Игры в различных составах: 1Х1, 2Х2, 3Х3, 4Х4, 5Х5. Игры с ограничениями касаний мяча: не больше 1, не больше 2, не больше 3. Игры с ограничением пространства: на ¼ поля (зала), на ½, на все поле. Игры с ограничениями по времени: по 4 мин, по 5 мин, по 6 мин, по 7 мин, по 8 мин, по 9 мин, по 10 мин.

Второй год обучения

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья. Основы гигиены и самоконтроля. Требования к спортивной одежде, уход за ней, правила личной гигиены.Техника безопасности на занятиях по футболу.
Правила игры в футбол. Основные термины общеразвивающих и специальных упражнений. Понятие о спортивной технике футболиста. Понятие об основных элементах игры в футбол: удары по мячу ногами и головой, остановка мяча, ведение, обводки и ложные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча, основные технические приемы игры вратаря.

2. Физическая подготовка

Развитие координационных способностей

Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий, по разметкам.
Бег с преодолением препятствий, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра ,приставными шагами, захлестыванием голени

назад, челночный бег, эстафеты. Ходьба по гимнастической скамейке. Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Развитие скоростных способностей

Бег в «коридорчике» 30-40см из различных исходных положений. Бег с максимальной скоростью на 20 м. Бег с изменением скорости и прыжками через условные рвы по звуковым сигналам. Эстафеты 20-25 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма.

Развитие скоростно - силовых качеств

Прыжки и многоскоки. Броски набивного мяча. Сочетание прыжков и ускорений.

Развитие силовых качеств

Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса. Упражнения для мышц ног

Развитие общей выносливости

Равномерный бег от 3 до 5 минут. Комплексное развитие физических качеств. Полоса препятствий.

3. Техническая подготовка

Ведение мяча (дриблинг)

Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой, по кругу и меняя направления движения, изменяя скорость. Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, выполнением рывков, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

Обманные движения (финты)

Обманные движения «уход» выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой. Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру, «ударом головой».

Прием мяча

Прием мяча внутренней, внешней сторонами стопы, подошвой, бедром, грудью. Прием катящегося, скачущего, летящего мяча. Прием мяча на месте и в движении.

Передачи мяча

Передачи мяча внутренней, внешней стороной стопы, подошвой, носком, пяткой. Передачи мяча на месте и в движении. Передачи мяча в 1 касание и после приема мяча

Удары по мячу

Удары по мячу внутренней, внешней стороной подъема, серединой подъема, носком, пяткой, головой. Удары по неподвижному, по катящемуся, скачущему, летящему мячу. Удары в 1 касание и после приема мяча.

Отбор мяча

Отбор мяча у соперника движущегося во встречном направлении. Отбор мяча у соперника, движущегося в параллельном направлении.

4.Тактическая подготовка

Индивидуальные тактические действия

Открывание, Закрывание соперника. Освобождение зоны

Групповые тактические действия

Простейшие комбинации: «стенка», «забегание», «скрещивание».

Командные тактические действия

Расположение при Атаке. Расположение при обороне. Переход из обороны в атаку. Переход из атаки в оборону.

Учебно - тренировочные игры

Игры в различных составах: 1Х1, 2Х2, 3Х3, 4Х4, 5Х5. Игры с ограничениями касаний мяча: не больше 1, не больше 2, не больше 3. Игры с ограничением пространства: на ¼ поля (зала), на ½, на все поле. Игры с ограничениями по времени: по 4мин, по 5мин, по 6 мин, по 7 мин, по 8 мин, по 9 мин, по 10 мин.

Подвижные игры.

В квадрате 8 * 8 м располагаются 4 игрока. Каждый обозначает вокруг себя круг диаметром 2 метра. По сигналу игроки начинают передавать мяч друг другу по земле и по воздуху. Остановку и удар выполнять одним касанием. Если касаний больше или мяч при передаче уходит мимо круга, это ошибка. Кто меньше сделает ошибок, тот и выиграл.

Вбрасывание мяча

Упражнение проводят на поле длиной до 20 м. Вратарь с мячом встает на линию штрафной площадки. На противоположной половине поля у боковых линий и перед штрафной площадкой обозначаются 3 круга диаметром 2 метра. Вратарь выполняет 6 бросков по указанным целям (по два броска в каждую). За попадание начисляют 1 очко. Мяч должен лететь по воздуху.

Добивание мяча головой

Упражняются два партнера. Один из них, встав на линии ворот, поднимает мяч над головой и резко бросает его перед собой вниз так, чтобы мяч отскочил в район 6-метровой отметки. В это время другой игрок, сделав рывок из-за штрафной площади, головой резко направляет отскочивший мяч в ворота. Партнеры периодически меняются ролями.

Игра в стенку

На расстоянии 1 метра от штрафной площади (напротив одной из стоек ворот) устанавливают стойку. В 5 метрах от штрафной площади (против

другой стойки) обозначают круг диаметром 1 метр. Игрок «А» ведет мяч из глубины поля. Войдя в круг, отдает пас чуть в сторону от стойки, примерно на 1 метр. В это время партнер «Б» резко стартует из штрафной площади к стойке, обегает её со стороны боковой линии поля и в одно касание отдает пас на ход партнеру «А». Тот сильно направляет мяч в ворота. Партнеры периодически меняются ролями.

Обводка стоек

На поле в 5 метрах от штрафной площади устанавливают стойку. Далее по прямой через каждые один, два метра – ещё 3 стойки. Игроки поочередно с центра поля ведут мяч к стойкам, обводят их змейкой и с линии штрафной бьют по воротам. Вратари периодически меняют друг друга. Стойки можно установить по диагонали, вдоль штрафной, змейкой и т.д.

Мяч в кругу

На поле обозначают круг диаметром 15-20м. Один игрок с мячом стоит в центре круга, остальные (без мяча) - равномерно с внешней стороны круга. Центровой игрок низом передает мяч одному из партнеров. Тот возвращает ему мяч тем же приемом и т.д. Таким образом, в передачах участвуют все занимающиеся. Задача игроков, стоящих вне круга, при приближении мяча сделать к нему рывок и после этого выполнить передачу. Суть данного упражнения в том, чтобы научиться как можно дольше удерживать мяч и уметь играть на опережение. Можно увеличить нагрузку на игрока, организовав два круга.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе	
			теория	практика
МОДУЛЬ №1 (42 часа)				
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**2,5**	**3,5**
1.1	Правила техники безопасности. Одежда. Оборудование. Инвентарь	3	1,5	1,5
1.2	Правила игры в футбол. Основы знаний о технике игры.	3	1	2
2.	**Физическая подготовка**	**36**	**1**	**35**
2.1	Развитие координационных способностей	18	1	17
2.2	Развитие быстроты	12		12
2.3	Развитие скоростно — силовых качеств	6		6

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе	
			теория	практика
МОДУЛЬ №2 (30 часов)				
3.	**Техническая подготовка**	**30**	**1**	**29**
3.1	Техника ведения мяча (дриблинг)	12	1	11
3.2	Техника обманных движений (финты)	4		4
3.3	Техника приема мяча	5		5
3.4	Техника передач мяча	5		5
3.5	Техника ударов по мячу	4		4
МОДУЛЬ №3 (27 часов)				
4.	**Тактическая подготовка**	**27**		**27**
4.1	Учебно — тренировочные игры	27		27
	ИТОГО:	**99**	**4,5**	**94,5**

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе	
			теория	практика
МОДУЛЬ №1 (42 часа)				
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**3**	3
1.1	Правила техники безопасности. Одежда. Оборудование. Инвентарь	2	1	1
1.2	Правила игры в футбол. Основы знаний о технике игры.	4	2	2
2.	**Физическая подготовка**	**36**		**36**
2.1	Развитие координационных способностей	8		8
2.2	Развитие быстроты	8		8
2.3	Развитие скоростно - силовых качеств	8		8
2.4	Развитие силовых качеств	4		4
2.5	Развитие выносливости	4		4
2.6	Комплексное развитие физических качеств	4		4
МОДУЛЬ №2 (30 часов)				

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе	
			теория	практика
3.	**Техническая подготовка**	**14**	**1**	**13**
3.1	Техника ведения мяча (дриблинг)	3		3
3.2	Техника обманных движений (финты)	1		1
3.3	Техника приема мяча	2		2
3.4	Техника передач мяча	2		2
3.5	Техника ударов по мячу	4	1	3
3.6	Техника отбора мяча	2		2
4.	**Тактическая подготовка**	**16**		**16**
4.1	Индивидуальные тактические действия	3		3
4.2	Групповые тактические действия	3		3
4.3	Командные тактические дйствия	3		3
4.4	Учебно - тренировочные игры	7		7
МОДУЛЬ №3 (27 часов)				
4.5	Учебно - тренировочные игры	27		27
	ИТОГО:	**99**	**4**	**95**

Форма аттестации не предусматривается. После освоения программы документ об образовании не выдается.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» обучающиеся получат возможность:

- узнать об особенностях истории возникновения футбола,
- понимать условия организации соревнований по футболу,
- освоить правила ведения игры;
- повторить общие и индивидуальные правила личной гигиены.

Обучающиеся:

- получат навыки осуществления спортивной деятельности в процессе игры в футбол;
- расширят представления о влиянии физических упражнений на организм человека;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки,
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, использовать самоконтроль за состоянием здоровья;

- будет стремиться – к освоению правильных двигательных действий с футбольным мячом;
- овладеет понятиями - о терминологии разучиваемых упражнений;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека.

Обучающиеся должны **знать:**

- правила безопасности проведения тренировок;
- основы техники футбола;
- правила игры в футбол;
- терминологию в футболе;
- требования к инвентарю, одежде для занятий футболом;
- правила самостоятельного выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять специальную разминку;
- осуществлять ведение мяча (как минимум одним способом);
- выполнять обманные движения с мячом и без мяча;
- выполнять прием и передачи мяча (как минимум одним способом);
- выполнять удары по мячу (как минимум одним способом).
- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья.

В процессе игры в футбол обучающиеся должны развивать чувство коллективизма, командный дух, волю и стремление к победе. Педагог получает информацию о приспособляемости организма юных футболистов по частоте пульса до начала тренировки, в ходе её и по окончании. Основным способом определения результативности учебно-тренировочного процесса является участие воспитанников в соревнованиях по футболу.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Подходы к организации учебно-воспитательного процесса в ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» заключаются в следующем:

- нельзя превращать занятия в профессиональную подготовку спортсменов; это, прежде всего, способ общего развития ребенка, чем больше ребят будет привлекаться к занятиям, тем лучше;
- выстраивание партнерских отношений с ребятами, родителями и общественностью микрорайона; создание условий для проявления и поддержки инициативы обучающихся.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлено особенностями развития организма юных футболистов. Спортивная и социально-психологическая подготовка воспитанников осуществляется в соответствии с их возрастными особенностями.

С физиологической точки зрения младший школьный возраст - это время бурного физиологического роста, когда дети быстро тянутся вверх, когда

особенно очевидна дисгармония в физическом развитии, когда оно явно опережает нервно-психическое развитие ребенка. Это сказывается во временном ослаблении нервной системы, что проявляется в повышенной утомляемости, беспокойстве, повышенной потребности в движениях.

Для детей 7 - 9 лет характерен невысокий уровень произвольности в поведении, они весьма импульсивны и не сдержаны. Поэтому в данном возрасте формирование произвольности заключается в том, что бы учить детей ставить цели своей деятельности, настойчиво добиваться их достижения, то есть учить их самостоятельности.

Следует при этом отметить мощное побудительное значение цели для преодоления трудностей. Но цель тогда выполняет свою конструктивную функцию, когда она формулируется перед началом деятельности и если она связана с не очень большим объемом предстоящей работы. В противном случае ребенок отказывается от деятельности. Слабость нервных процессов является одной из причин невнимательности младших школьников, поэтому важным принципом работы с ребенком является принцип отсутствия перегрузок, он должен работать меньше, но чаще.

В принципе, младший школьник способен к значительной концентрации внимания, но длительность его не велика и поэтому важно разнообразить его деятельность.

Основу творческой деятельности создает взаимодействие интереса и радости. Интерес - это наиболее распространенная форма положительных эмоций. Там где есть положительные эмоции, там как правило, любые действия сопровождаются интересом. Поэтому очень важно создавать для ребенка в ходе учебно-тренировочной деятельности положительный эмоциональный фон.

Литература

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря, М., Физическая культура и спорт, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол, М., Физическая культура и спорт, 1978.
3. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота, Организация физического воспитания школьников по месту жительства, М., 1987.
4. Безносиков М.Н., Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов, М., Физическая культура и спорт, 1982.
5. Воробьев В.В., Клубы, какие они есть, Физическая культура в школе, 1998, № 1, 6.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов, М., ФиС, 1976.
7. Долотина О.П. Родительский всеобуч: Ребенок должен быть здоровым, Физическая культура в школе, 1995, № 5.
8. Кольчихин В.И., «А ну-ка мальчики!», Физическая культура в школе, 2008, № 1.
9. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом, М., 2002.
10. Правила игры в футбол, М., Физическая культура и спорт, 1999.

11. Сушков М.П. Ваш друг – «Кожаный мяч» - М., 1993.
12. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства. 1988.
13. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах, М., 1996, 95 с.
14. Чанади А. Футбол, техника. Стратегия. – М., 1991
15. Чукуров А.И. «А ну-ка парни!», Физическая культура в школе, 1999, №6.
16. Шаулин В.Н. Развивающее обучение на материале физической культуры, Физическая культура в школе, 1994, № 6.

Технические средства обучения и оборудование

Помещения, спортивные площадки

- спортзал размерами не менее 24х12 м.
- помещение для раздевалки площадью не менее 20 кв.м., имеющее туалет и душ;
- футбольное поле.

Материалы.

- футбольные мячи;
- спортивные снаряды для тренировок: набивные мячи, отягощения (гантели);
- кистевые амортизаторы,
- эстафетные палочки;
- скакалки;
- конусы, фишки, барьеры;
- манишки разных цветов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707917

Владелец Елохина Оксана Владимировна

Действителен С 18.04.2026 по 18.04.2027