

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД» КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда центр
развития ребенка – детский сад № 127

Программа рассмотрена и одобрена на заседании
педагогического совета МАДОУ ЦРР д/с № 127
Протокол от 30.08.2018 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МАДОУ ЦРР д/с № 127
С.Ю. Гребенчук

30.08.2018

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТБОЛ»
для детей 4 – 7 лет**

Нормативный срок реализации: 1 год

Разработчик: Бедряга Я.В.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Календарный учебный график	6
3	Цель и задачи программы	6
4	Требования к уровню освоения содержания программы	7
5	Объём программы и виды образовательной работы	9
6	Содержание программы	10
6.1	Объём программы по разделам	10
6.2	Содержание разделов образовательной программы	10
6.3	Календарно-тематический план	15
7	Методические рекомендации по организации тренировочного процесса	17
8	Методическое обеспечение программы	18
8.1	Рекомендуемая литература	18
8.2	Средства обеспечения для освоения программы	18
9	Материально-техническое обеспечение	18
9.1	Специализированные учебные помещения и участки	18
9.2	Основное учебное оборудование	19
	Приложение	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В период с 4 до 7 лет жизни ребёнка в его организме существенно прибывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. Дошкольник старшей и подготовительной группы способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, имитируя действия животных, птиц. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убегать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, реализуются основные части содержания многих образовательных областей. Самостоятельными, самооценными и универсальными видами детской деятельности являются восприятие художественных литературных образов, общение, продуктивная, музыкально-художественная, познавательно-исследовательская деятельности, труд.

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребёнка был и остаётся – мяч. Дети мяч – бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких либо указаний. Ребёнок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Ребёнок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

Игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребёнка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребёнка к определённым умственным и физическим усилиям.

Новизна. Основной формой организации обучения и воспитания футболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного

процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

- комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяются комплексные занятия.

- тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятий являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учётом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход.

Актуальность. Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребёнка:

- создают условия для включения в работу основных физиологических систем организма, что важно для полноценного развития ребёнка;

- развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах;

- укрепляют мышцы, удерживают позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки;

- способствуют совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во времени и пространстве.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребёнок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с приставным шагом (лицом вперёд, спиной вперёд, в стороны) и т.д. Дошкольник выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

Педагогическая целесообразность. Футбол – подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития дошкольников.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации.

Применение спортивных игр и с мячом в частности, в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребёнка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребёнок не только познаёт окружающий мир, но и преобразует его.

Основной формой организации обучения и воспитания футболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

- воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным;
- содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;
- в процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами;
- каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Возрастная категория детей: 4-7 лет.

Организация обучения:

Срок освоения программы: 80 часов.

Форма обучения: очная.

Продолжительность занятий (в зависимости от возрастной категории сформированной группы):

- средняя группа (4-5 лет) – 20 минут;
- старшая группа (5-6 лет) – 25 минут;
- подготовительная группа (6-7 лет) – 30 минут.

Периодичность: общее количество на один возраст: в год – 72 занятия
 в месяц – 8 занятий
 в неделю – 2 занятия

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Содержание	
1	Возрастная группа	Дети 4-7 лет
2	Режим работы МАДОУ ЦРР д/с №2	7:00 – 19:00
3	Начало учебного года	03.09.2018 года
4	Окончание учебного года	31.05.2019 года
5	Продолжительность учебной недели	5 дней
6	Количество недель в учебном году	36 недель
7	Количество недель реализации программы	40 неделя
8	Количество занятий в неделю	2 занятия
9	Дни занятий	Согласно расписания, утвержденного заведующим МАДОУ ЦРР д/с №2
10	Время занятий	
11	Продолжительность занятия	средняя группа (4-5 лет) – 20 минут; старшая группа (5-6 лет) – 25 минут; подготовительная группа (6-7 лет) – 30 минут.
12	Сроки проведения каникул	01.01.2019 г. – 08.01.2019 г.
13	Регламентирование образовательного процесса	II половина дня
14	Сроки проведения Дней открытых дверей	15.12.2018 г. 21.05.2019 г.
<i>Праздничные дни</i>		
15	День народного единства	04.11.2018 г. – 05.11.2018 г.
16	Новогодние каникулы (Рождество Христово)	01.01.2019 г. – 08.01.2019 г.
17	День Защитника Отечества	23.02.2019 г. – 24.02.2019 г.
18	Международный женский день	8.03.2019 г. – 10.03.2019 г.
19	Праздник Весны и Труда	01.05.2019 г. – 05.05.2019 г.
20	День Победы	09.05.2019 г. – 12.05.2019 г.
21	День России	12.06.2019 г.

3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

3.1. Цель освоения программы: оптимальная двигательная активность с учётом интеграции образовательных областей направленная на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников, а также обучение навыкам игры в мини-футбол.

3.2. Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приёмов (элементов) техники владения мячом в футболе;
- применение интеграции образовательных областей направленных на оптимальную, двигательную активность дошкольников.

Образовательные задачи:

- 1) развивать двигательные (мышечная сила, быстрота и т.д.) и психические (ощущения, восприятие, представление, внимание, память на движения и др.) способности детей дошкольного возраста;
- 2) развивать морально-волевые качества дошкольников для решения поставленных задач в условиях соревновательного процесса;
- 3) создать условия для усвоения первоначальных знаний в области футбола (мини-футбола);
- 4) обучать технико-тактическим приёмам игры на основе базовых элементов, развитию двигательных навыков.

Воспитательные задачи:

- 1) формировать мотивацию здорового образа жизни;
- 2) содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребёнка.

Оздоровительные задачи:

- 1) развивать физические качества дошкольников;
- 2) укреплять здоровье детей дошкольного возраста за счёт повышения их двигательной активности;
- 3) актуализировать потребности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и формированию здоровья собственными силами.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты и способы определения их результативности. 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 педагогу-тренеру оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного воспитанника.

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

Эта готовность включается в себя следующее: *общую физическую под-готовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП)* – освоение ба-зовых элементов игры в мини-футбол.

Техническое мастерство – овладение детьми техническими приёмами, выполняемые как с мячом, так и без мяча, то есть перемещения игроков, и тех-нические приёмы владения мячом.

Тактическое мастерство – выполнение индивидуальных, групповых и командных действий, выполняющих определённые игровые функции, знание правил игры в мини-футбол (футбол).

Теоретическая готовность – результаты оцениваются во время занятий,

а также педагог-тренер делает выводы о результативности, основываясь на собственных наблюдениях за детьми в процессе игровой деятельности.

Оценка техники освоения элементов мини-футбола (футбола)

Таблица 1.

Уровни мя решет из	Ведение мяча ногой		Оста- новка мяча	Отбор мяча	Удар по мячу носком и внутрен- ней сто- роной стопы	Удар но- гой по мячу по воротам	Ловля летающего навстреч у мяча на вы- соте живота	Отбива- ние мяча одной и двумя руками
	По пря- мой	«змей- кой»						

- 1) Ведение мяча по прямой и «змейкой»:
 - «выполнил» - 3 балла / «не выполнил» - 0 баллов.
- 2) Остановка мяча, отбор мяча, удар по мячу носком и внутренней сторо-ной стопы:
 - 3 балла – упражнение выполнено без ошибок;
 - 2 балла – упражнение выполнено с незначительными ошибками;
 - 1 балл – упражнение выполнено с грубыми ошибками;
 - 0 баллов – упражнение не выполнено.
- 3) Удар ногой по мячу по воротам (3 попытки):
 - 3 балла – 3 попадания;
 - 2 балла – 2 попадания;
 - 1 балл – 1 попадание;
 - 0 баллов – нет попаданий.
- 4) Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота:
 - 4 балла – поймано 4 мяча (2 на уровне груди, 2 на уровне живота);
 - 3 балла – поймано 3 мяча;
 - 2 балла – поймано 2 мяча;
 - 1 балл – пойман 1 мяч;
 - 0 баллов – не поймано ни одного мяча.
- 5) Отбивание мяча одной и двумя руками: 3 балла – отбито 3 мяча; 2

балла – отбито 2 мяча; 1 балл – отбит 1 мяч;
0 баллов – не отбито ни одного мяча.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья, развитие основных качеств и повышение развития функциональных возможностей организма дошкольников;
- у детей повышенный интерес к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- у ребёнка происходит гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приёмов (элементов) техники владения мячом в футболе.

5. ОБЪЁМ ПРОГРАММЫ И ВИДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Объём программы по обучению детей на ознакомительном уровне футболом включает в себя:

- теоретическая часть;
- практическая часть;
- диагностическая часть (осуществляется на протяжении всех занятий).

Первый компонент содержит материалы по ознакомлению детей с теоретическими основами физической культуры и спорта. То, о чём дети узнают, доводится до них в форме игровых ситуаций, рассказа и беседы, обсуждений, показа иллюстраций, куда входит разъяснение по технике выполнения упражнений, непосредственных правил поведения при занятии футболом.

Второй компонент – это практическая направленность. Это то, что дети осваивают через упражнения и игры, которые направлены на формирование и закрепления навыков игры в футбол, развитие ловкости, координации.

Третий компонент реализует педагог при помощи наблюдений для выявления достижения ребенка, поставленной перед ним цели или наоборот недостаточности освоения программы.

Тренер – педагог наблюдает за правильностью выполнения упражнений на протяжении всех занятий, а также осуществляет контроль над их поведением, эмоциональным проявлением, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приёмы.

В начале и конце года принимает нормативы и проводит диагностику за год и на основании данных осуществляет выводы.

6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Объём программы по разделам

Таблица 2.

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы контроля
Раздел 1. Теоретическая подготовка			

1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятии футболом	1	Опросы, контрольные испытания
1.2	Физическая культура и спорт	1	Опросы, контрольные испытания
1.3	Правила игры в футбол.	1	Опросы, контрольные испытания
1.4	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	Опросы, контрольные испытания
Итого часов		4	
Раздел 2. Практическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	36	Игры, соревновательная деятельность
2.2	Специальная физическая подготовка	14	Игры, соревновательная деятельность
2.3	Техническая подготовка	12	Игры, соревновательная деятельность
2.4	Тактическая подготовка	6	Игры, соревновательная деятельность
2.5	Учебные и тренировочные игры	4	Игры, соревновательная деятельность
2.6	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	4	Игры, соревновательная деятельность, контрольные испытания
Итого часов		76	
Общее количество часов		80	

6.2. Содержание разделов образовательной программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятии футболом.

Знакомство с видом спорта. Правила поведения в спортивном зале, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом.

1.2. Физическая культура и спорт.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Успехи российских футболистов, краткая характеристика развития футбола и спорта в области.

1.3. Правила игры в футбол.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

1.4. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарём и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка.

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег;
- легкоатлетические упражнения: бег 20, 30 м; челночный бег (3*10); прыжки в длину с места;
- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приёмов;
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч;
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием приспособлений и отягощений.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости

По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревновательных с партнёром за овладение мячом.

Бег змейкой между расставленными в различном положении конусами.

Обводка препятствий (на скорость).

Бег с изменением скорости. Челночный бег.

Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Тоже с мячом.

Выполнение элементов техники в быстром темпе.

- Упражнения для вратаря.

Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

Из положения приседа, широкого выпада, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнение в ловле теннисного мяча.



Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без.

Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Тоже с отягощением.

Вбрасывание набивного и футбольного мячей на дальность.

Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота.

Удары на дальность.

Толчки плечом партнёра, борьба за мяч.

- Упражнения для вратаря.

Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в луче-запястных суставах.

Упражнения для кистей рук с гантелями.

Сжимание теннисного мяча.

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнение в ловле мячей, бросаемых 2-3 партнёрами с разных сторон.

Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, тоже с отягощением.

✓

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Также с ведением мяча. Переменный бег.

Множественно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с последующей обводкой нескольких конусов, с ударом по воротам, с увеличением длины рывка.

Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

- Упражнения для вратарей.

Повторное непрерывное в течение 5-12 минут (в зависимости от подгруппы) отбивание мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам.

✓

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперёд, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Пар-ные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой конусов, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

- Упражнения для вратаря.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

2.3. и 2.4. Техничко-тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

а) Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы. внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.

Удары на точность в определённую цель. Удары правой и левой ногой.

б) Удары по мячу головой.

Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность в определённую цель.

с) Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

d) Ведение мяча.

Ведение внутренней и внешней частью подъёма, носком и внутренней стороной стопы. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между конусов, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

e) Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

f) Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

a. Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёра и соперников. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

b. Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

c. Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты.

а. Индивидуальные действия.

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и проти-воедействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

б. Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

с. Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при стандартных по-ложениях.

2.5. Учебные и тренировочные игры.

Направлены на совершенствование тактико-технических навыков дошкольников, приобретения соревновательного опыта и воспитание морально-волевых качеств.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактиче-ских действий при игре по избранной тактической системе.

2.6. Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов.

Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке занима-ющихся, для оценки эффективности спортивной тренировки.

6.3. Календарно-тематический план

Таблица 3.

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
1-ый месяц обучения	1	«Что такое футбол?» 1. Знакомство с историей игры в футбол. 2. Правила техники безопасности при работе с мячом.
	2	«Физическая культура и спорт»
	3	Правила игры в футбол. 1. Изучение правил игры в футбол. 2. Игры: «Мяч в кругу», «Пробеги с мячом»
	4	Места занятий, оборудование и инвентарь
	5-6	«Развитие координации» 1. Упражнения: бег по прямой, бег с поворотами. 2. Игра «Утки-охотники»
	7-8	«Развитие координации» 1. Упражнение: бег по прямой, бег с прыжками. 2. Подвижная игра «Играй, играй мяч догоняй»
		«Развитие координации» 1. Упражнение: бег по прямой, бег с быстрыми

2-ой месяц обучения	1-4	остановками. 2. Игра «Вперёд с мячом» 3. Подвижная игра «Прокати мяч в ворота»
	5-8	«Чувство мяча» 1. Разучить упражнения для формирования «чувства мяча» 2. Развивать скоростные качества (разные виды бега)
3-й месяц обучения	1-4	«Виды шагов» 1. Упражнения: приставные, скрестные шаги по прямой, дугами. 2. Разучить упражнение «Мяч водящему»
	5-8	«Виды бега» 1. Разучить упражнение «Обгони мяч» 2. Передвижение по площадке бегом, приставными шагами. 3. Подвижная игра «Мяч по кругу»
4-ый месяц обучения	1-4	«Виды ударов по мячу» 1. Упражнение: удары ногой по подвешенному мячу. 2. Упражнение: удары по неподвижному мячу правой, левой ногой с 1-3 шагов. 3. Подвижная игра «Сильный удар»
	5-8	«Развитие ловкости» 1. Упражнение на развитие ловкости. 2. Разучить упражнение «приём мяча» (внутренней и внешней стороной стопы на месте) 3. Подвижная игра «Подвижная цель»
5-ый месяц обучения	1-4	«Приём мяча» 1. Приём катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы на месте. 2. Приём отскочившего от стены мяча подошвой,

		внешней и внутренней стороной стопы. 3. Подвижная игра «Бросок мяча об стену»
	5-8	«Попади в ворота» 1. Упражнение: удары по неподвижному мячу в цель. 2. Подвижная игра «Забей мяч в ворота»
6-ой месяц обучения	1-4	«Закрепление ранее изученных упражнений» 1. Ведение мяча «змейкой» вокруг конусов 2. Ведение мяча «медленно-быстро» по прямой 3. Игры «Быстро веди», «Игра в парах», «Гонка»
	5-8	«Ведение и передача» 1. Отработка передачи мяча друг другу. 2. Игры «Футбольный слалом», «Проведи мяч»
7-ой месяц обучения	1-4	«Борьба за мяч» 1. Отработка «борьбы» за мяч 2. Подвижные игры «Борьба за мяч», «С двумя мячами»
	5-8	«Играй, мяч не теряй» 1. Повтор упражнений: ведение мяча различными способами 2. Подвижные игры: «Забей гол в ворота», «Не задень и не сбей»
8-ой месяц обучения	1-4	«Совершенствуем технику» 1. Упражнение «Ведение мяча с увёртыванием» 2. Упражнения на скорость и быстроты реакции 3. Подвижные игры: «Задержи мяч», «Забей гол»
	5-8	«Учебная игра в мини-футбол» 1. Закрепляем правила игр: цель, время игры, правила замены, перемещение с мячом, правила поведения мяча, нарушения и наказания за них
9-ый месяц обучения	1-4	«Учебная игра в мини-футбол» 1. Закрепляем правила игр: цель, время игры, правила замены, перемещение с мячом, правила поведения мяча, нарушения и наказания за них
	5-8	«Совершенствуем технику» 1. Повторение пройденного материала 2. Отработка разных видов деятельности 3. Подвижные игры «Попади в мишень», «Сбей городок»
10-ый месяц обучения	1-4	«Мини-футбол» 1. Совершенствование техники элементов футбола 2. Повторение правил игры 3. Подвижная игра «Мини-футбол»»
	5-6	«Игра в футбол вдвоём» 1. Упражнение – ловля мяча, отбивание мяча 2. Подвижная игра «Кто скорее к финишу?»
	7-8	«Контрольное занятие» 1. Сдача контрольных нормативов 2. Игра «Займи место»
Итого	80	

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учётом возрастных особенностей юных футболистов. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий. На протяжении всего времени занятий юные футболисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Программный материал составлен с учётом возрастных особенностей дошкольников, их общей физической и спортивной подготовленностью.

Занятие дошкольников, в отличие от тренировки взрослых футболистов отличается следующим:

1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Организация тренировочного процесса строится по следующей схеме: подготовительная часть, основная и заключительная.

В соответствии с основными задачами занятия подбирается комплекс упражнений и определяется методика проведения занятия:

■ первая часть (подготовительная) она включает в себя: построение и переключку занимающихся; объяснение задач занятия; методические указания; построения и перестроения; разминка; упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части занятия. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

■ вторая часть (основная) включает все основные упражнения, направлены на решение задачи занятия (воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, ловкости, скорости и других), а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

■ третья (заключительная) часть имеет своей задаче постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает в себя легкие движения, несложные перемещения,

статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая на расслабление и релаксацию. В этой части занятия подводятся итоги, даются домашние задания (если они необходимы).

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

8.1. Список литературы

1. Программа «Мир открытий» под ред. Петерсон Л.Г., Лыкова И.А., «Цветной мир», 2012 г.
2. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» - М: «Мозаика-Синтез», 2000 г.
3. Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре» для всех возрастных групп - М: «Просвещение», 2007 г.
4. Адашквичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» - М: 1992 г.
5. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – Москва, «Владос», 2004 г.
6. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие - Советский спорт, 2010 г.
7. Кук М. «101 упражнение для юных футболистов» - М.: АСТ: Астрель, 2007 г.
8. Кенеман А.В. «Физическая подготовка детей 6-7 лет к школе» - М.: «Просвещение», 1980 г.
9. Гончарук Г.Н. «Игровая физкультура» - СПб, 2000.

8.2. Средства обеспечения для освоения программы Аудио-видео материалы

Таблица 4

№ п/п	Наименование
1	Фонограммы к занятиям
2	Видео материалы правил
3	Презентации

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

9.1. Специализированные учебные помещения и участки

Таблица 5

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв. м.)	Количество мест
1	Тренажёрный зал	36,7	18
2	Физкультурный зал	80,8	25

9.2. Основное учебное оборудование

Таблица 6

№ п/п	Наименование	Количество
1	Ворота	2
2	Шведская стенка	4
3	Канат	2
4	Маты гимнастические	2
5	Скамья гимнастическая	2
6	Конусы	10
7	Футбольные мячи	5
8	Гимнастические палки	10
9	Гантели	20
10	Теннисные мячи	5
11	Секундомер	1
12	Свисток	1
13	«Кочки»	5
14	Мешочки с песком	20

Игровые упражнения:

«Прямо, змейкой» - бег по прямой, по сигналу «змейкой».

«Набери скорость» - бег с ускорением.

«Крестики» - бег скрестным шагом.

«Слушай сигнал» - бег с быстрой остановкой и поворотом.

«Поворот» - ходьба, бег в колонне с мешочком в руках, по сигналу поворот кругом, положить мешочек на голову и встать на одну ногу.

«Остановись» - дети ходят по залу врассыпную. мешочки лежат на полу, по сигналу остановится около мешочка, ногу поставить на мешочек, руки в стороны, постоять.

«Удочка» - прыжки через вращающуюся скакалку.

«Сороконожки» - присев, упор сзади – перебраться за линию.

«Обратный поезд» - бег прямо и спиной вперёд.

«Лягушка» - из глубокого приседа, прыжки высоко-вперёд до линии.

С мячом.

«Прокати мяч» - подпрыгивания на одной ноге, нужно стороной стопы катить мяч вперед, назад, в сторону, кругом.

«Перебрось через планку» - мяч лежит на земле, ребёнок подцепляет его подъёмом ноги и перебрасывает через лежащую впереди планку.

«Приём грудью» - задание выполняется в парах. Один другому бросает мяч на грудь, тот принимает мяч и задерживает его ногой. Выполняет пас.

«Точное попадание» - по залу лежат разные предметы, на расстоянии 5-10 шагов, нужно попасть мячом по предмету.

«Мяч в воздухе» - отбивание мяч головой.

«Не потеряй» - ведение мяча вокруг обруча.

«Прокати» - прокатить мяч по скату, догнать его, остановить ногой, обратно – ведение мяча ногой.

«Точный удар» - игра в парах: удары по неподвижному мячу, приёмы мяча – игровая задача – не потерять мяч.

Удары по мячу.

«Сильные ноги» - удары ногой по подвешенному мячу.

«Сильный удар» - удары по подвешенному мячу правой и левой ногой с 1-3 шагов (подъёмом ноги, внутренней и внешней стороной стопы)

«Прокати мяч в ворота» - прокатывание мяча друг другу по прямой между двумя стойками с расстояния 3-5 метров.

«Попади в ворота» - удар по неподвижному мячу, догнать на четвереньках подлезая в ворота.

«Кто больше отобьет?» - удары по мячу о стенку и обратно. Не потерять мяч.

«Забей в ворота» - кто больше забьёт мячей.

«Забей» - с разбега попасть в цель.

«Меткий футболист» (игра-аттракцион) – в круг ставят мяч, в 4-6 шагах от него становится игрок. Ему на голову надевают бумажный колпак, имею-

щий форму ведра без дна. Игрок поворачивается на 360 градусов, стараясь ока-заться лицом к мячу. Подходит к нему и ударяет по мячу ногой: носком.

«Снайпер» - удар по мячу пяткой с попаданием в цель.

Остановка мяча.

«Бросок мяча об стену» - бросок мяча в стенку и приём отскочившего под подошву.

«Футбол вдвоём» - передача мяча ногой друг другу, приём подошвой или внутренней стороной стопы. Расстояние между детьми 3-4 метра.

Ведение мяча.

«Проведи мяч по узкому коридору» - ведение мяча ногой по прямой по-следовательными толчками внешней стороной стопы одной ноги.

«Нарисуй змейку» - ведение мяча вокруг всех стоек.

«Ведение мяча парами» - один ребёнок ведёт мяч ногой по прямой, дру-гой – бежит рядом, и через несколько секунд они меняются ролями.

«Стой!» - дети ведут мяч, толкая его поочередно то правой, то левой но-гой; по сигналу «Стой!» - они быстро останавливаются мяч подошвой ноги сверху.

«Гонка мячей» - ведение мяча в разных направлениях, по сигналу - оста-новка – нога на мяче.

«Ловкие ребята» - ведение мяча между мешочками с песком.

«Догони» - дети стоят вдоль линии, мяч перед ногой. По сигналу ударить ногой по неподвижному мячу, догнать его, взять в руки и встать на прежнее место.

«Ловкие ножки» - дети стоят вдоль линии, мяч пред ногой. По сигналу вести мяч правой, левой ногой до противоположной линии, взять мяч в руки, поднять вверх, потянуться, затем вести обратно.

«Вокруг света» - ведение мяча по кругу в разных направлениях правой и левой ногой.

«Не выпусти из круга» - дети стоят по кругу и быстро передают мяч.

Вбрасывание мяча.

«Сильный толчок» - бросание мяча из-за головы двумя руками с разной силой.

«Цветные дорожки» - бросание мяча из-за головы по разным траекто-риям: прямо, влево, прямо.

«Точно в цель» - бросание мяча в вертикальную или горизонтальную цель, бросок мяча двумя руками из-за головы с места (с разбега) на дальность; перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через натянутую верёвку, стоя в паре.

Подвижные игры с мячом:

«Светофор» - игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят, по команде «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» - игроки останавливают мяч. Смена сигналов варьируется.

«Остановка мяча» - игроки двигаются по площадке, ведя мяч, как им

нравится, по команде они останавливают мяч той частью тела, название которой называет тренер: колено, локоть и тд.

«Топ-танец» - по команде игроки чередуют касание мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот», и они поворачиваются на 180 градусов, удерживая ногу на мяче.

«Стрельба по мишени» - между двумя игроками ставится кегля. Задача игроков пробить по мячу так, чтобы сбить кеглю. Оценивается количество по-паданий.

«Змейка» - игроки ведут мяч, следуя за направляющим игроком, стараясь точно идти след в след. Ведущий игрок постоянно меняет направление.

«Крабы» - площадка ограничена ориентирами. Игроки садятся на пол, передвигаться можно только животом кверху, опираясь на руки и ноги. Задача игроков одной половины, передвигаясь по площадке с мячом, не дать отнять мячи другой половине.