



Управление образования Администрации
Пермского муниципального округа Пермского края
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Гамовский детский сад Мозаика»
Детская футбольная школа «Чемпион»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МАДОУ
«Гамовский детский сад «Мозаика»
Приказ 263-ОД от 29.08.2024
Т.А. Цапаева



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
по обучению детей дошкольного возраста (3-7 лет)
игре в мини-футбол

«ЮНЫЙ ЧЕМПИОН»

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Идрисов Рустам Ринатович
педагог дополнительного образования,
тренер и методист ДФШ Чемпион

с.Гамово, 2025

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

- Пояснительная записка и введение;
- Цели и задачи программы;
- Новизна, актуальность и принципы программы;
- Содержание программы;
- Педагогическая целесообразность;
- Виды деятельности, формы и методы;
- Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- Учебно-тематический план;
- Этапы обучения навыкам владения мячом;
- Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста 3-7 лет;
- Нормативы для определения физической подготовленности детей 3-7 лет;
- Планы занятий, формы и их методы;
- Теоретическая подготовка, правила игры в футбол.

Раздел 3. Список литературы.

Пояснительная записка.

«Мяч есть нечто такое, что в единении с наклонностью ребенка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения постоянно и всевозможными способами побуждает ребенка к игре...мяч имеет еще особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой...» Ф. Фребель.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка в дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма. При их недостатке возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в игре в футбол. Игра в футбол динамична и эмоциональна, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Она эффективно влияет на развитие у детей дошкольного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, рациональности мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ). С этой целью была разработана программа дополнительного образования. Спортивная секция предусматривает разнообразную деятельность с мячом в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий

потенциалкаждогорребенка.Рациональнораспределяетсядвигательнаянагрузкадо школьников:сучетомфизиологическойреакциидетей,соответствиенагрузкиихвозрастнымииндивидуальнымвозможностям,уровнемподготовленности.Играфутбола развиваетловкость,ритмичность,координациюиточностьдвижений.Разнообразиедвиженийиихвариантовдаєвозможностьразвиватьисовершенствоватьсябыстро,ловкость,силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время игры в футбол тренер активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

Введение

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Статистические данные последних лет фиксируют высокую заболеваемость детского населения. Анализ показал, что это обусловлено ухудшением социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, снижением уровня здоровья родителей и детей, наследственностью. У современных детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у ребенка сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого, по словам И.И. Брехмена, состоит в приобщении к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. По мнению ученых В.К. Бальсевича, Н.И. Шлыка, И.В. Гуштурова, В.С. Зеленина, Т.Д. Кравчука, М.Д. Новиковой, В.И. Осика основы физического и психического здоровья закладываются в дошкольном возрасте. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на данном этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы.

«Концепция модернизации российского образования» предусматривает создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей. Перед нашим учреждением встала проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья воспитанников, активизации двигательной активности и формирование культуры здоровья детей. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей. В этом контексте весьма привлекательной является идея создания в ДООУ кружка по мини футболу. Почему именно мини футбол?

В разделе физического воспитания «Программы воспитания в детском саду» действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни. Они занимают значительное место среди других средств физического воспитания и усложняются от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также более сложных способов их выполнения. В подготовительной к школе

группе, кроме подбрасывания мяча разными способами с различными заданиями, метаний на дальность и в цель, предусмотрено формирование навыков ведения, отбивания мяча, ловли, передачи. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросать предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, ловкость, сила. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на развитие и работоспособность ребёнка.

Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. При обучении игре в мини футбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка, особенно важны мышцы, удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. В игре ребёнок всегда имеет возможность испытать свои силы убедиться в успешности действий. Эмоциональность, динамичности, разнообразие действий и мини игровых ситуаций в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста к этой игре. Элементарные действия игры в мини футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста к этой игре. Элементарные действия игры в мини футбол могут широко использоваться начиная уже со 2 младшей группы детского сада. В занятия при этом могут широко использоваться игры с мячом ,и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приёмам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а так же ознакомление детей с мини футболом в доступной для дошкольников форме. Мини футбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической , технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание должно быть направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивной игре в мини футбол. С уверенностью можно утверждать, что мини-футбол (в общем случае – игра в футбол на любой более или менее ровной площадке) – любимая игра детей.

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

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной и физкультурно-оздоровительной программы от уже существующих образовательных программ в том, что она предназначена для обучения *дошкольников* игре в футбол, занятия проходят в малогабаритном спортивном зале детского сада. Эта проблема решается нами за счет нестандартных подходов к организации занятий. В частности, многие упражнения по обучению тактике игры проводятся инструктором по физической культуре на половине площадки. Поэтому для приближения тренировочного процесса к игровым условиям возможно использовать малогабаритный спортивный зал «в ширину», обозначая тем самым половину стандартной площадки для игры в мини футбол.

Второй отличительной особенностью является то, что данная программа построена с учетом основополагающих принципов здоровьесбережения детей дошкольного возраста: *принцип сознательности* –нацеливает детей на формирование понимания, интереса, осмысленного отношения к двигательной деятельности. Повышению сознательности способствует применение педагогом методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления.

принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков игры в мини футбол. Регулярность, планомерность, непрерывность в педагогическом процессе на протяжении всего периода обучения игре в футбол. Систематически проводимые формы организации кружковой деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают детей соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

принцип постепенности предполагает преемственность ступеней обучения ребенка игре в футбол.

принцип индивидуализации осуществляется на основе здоровьесберегающих технологий.

принцип непрерывности выражает закономерности построения целостного педагогического процесса.

принцип цикличности способствует упорядочению процесса обучения игре в футбол. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.

принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре в футбол.

принцип активности предполагает у детей степень подвижности, самостоятельности инициативы и творчества в процессе построения игры в футбол.

принцип всестороннего и гармоничного развития личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков игры в футбол. *комплексный подход* заключается в осуществлении преемственности между возрастными видами деятельности.

оздоровительный подход решает задачи укрепления здоровья детей в процессе обучения игре в футбол.

аксиологический подход – человек является высшей ценностью, а основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, среди которых основная категория – здоровье человека.

Педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к игре в футбол.

Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание должно уделяться формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, к игре в футбол. Данные занятия будут способствовать выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом .

Новизна данной программы состоит в организационном аспекте игры в футбол. Данная программа построена на современных образовательных технологиях, которые отражены в:

- принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); - формах и методах обучения (активных методах обучения, дифференцированного обучения, занятиях, конкурсах, соревнованиях и т.д.);

- методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей); - средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на объединение обучающихся).

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

Педагогическая целесообразность применения данной программы состоит в использовании более эффективных средств физического воспитания дошкольников. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками футбол занимает видное место. И это не случайно. В первую очередь, эта игра неприхотлива. В футбол можно играть как на улице, так и в спортивном зале.

Практически можно с успехом использовать любое ровное место. Однако, несмотря на свою простоту, эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих ее особенно привлекательной именно для дошкольников. Во-первых, здесь каждый игрок чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в футболе забивается довольно много голов; в-третьих, во время матча мяч практически не покидает площадку, а игра проходит динамично, без вынужденных и утомительных остановок, что способствует мотивации игры в футбол. Вот почему сегодня в футбол с увлечением играют не только мальчики, но и девочки.

В основе реализации программы используются разнообразные **формы и методы** работы с дошкольниками:

- словесный
- наглядной демонстрации,
- отработка упражнений

Педагогические средства и методы программы направлены на то, чтобы каждый ребёнок нашёл себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и умениям, что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать интерес к игре в футбол.

Обучение детей тесно связано с их физическим и психологическим состоянием, поэтому в процессе занятий большое внимание уделяется формированию у дошкольников положительной устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, к игре в футбол. Данные занятия способствуют выработке потребностей организма в систематической целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит в дальнейшем средством занятия спортом .

Содержание программы по футболу соответствует:

- уровню дошкольного образования;
- современным образовательным технологиям, которые отражены в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); - формам и методам обучения (активным методам дифференцированного обучения, занятиям, конкурсам, соревнованиям и т.д.);
- методам контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности детей); - средствам обучения (перечню необходимого оборудования в расчете на количество обучающихся).

Содержание физкультурно-оздоровительной программы направлено на:

- создание условий для развития личности ребенка;

- развитие мотивации к занятию спортом;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- профилактику асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Цель программы –обучение навыкам игры в футбол и развитие активных двигательных способностей и психических качеств детей дошкольного возраста. Обучение дошкольников, занимающихся в кружке футбола, составляют единый педагогический процесс, **задачами** которого являются:

Образовательные задачи:

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

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

Создать условия для усвоения первоначальных знаний в области футбола. Обучать технико-тактическим приемам игры на основе базовых элементов, развитию двигательных навыков.

Воспитательные задачи:

Формировать мотивацию здорового образа жизни.

Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребёнка.

Оздоровительные задачи:

Развивать физические качества дошкольников.

Укреплять здоровье детей дошкольного возраста за счет повышения их двигательной активности.

Формировать социальное партнерство между преподавателями-тренерами и родителями в здоровьесберегающей сфере.

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

Программа рассчитана на дошкольный возраст со **сроком** на 2 года обучения, занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке 2 раза в неделю, 72 занятия в год.

Продолжительность занятий: 25-30 мин.

Программа включает в себя:

- Спортивно-оздоровительный блок
- Основными видами оздоровительной деятельности являются: сюжетные, подвижные и малоподвижные игры с мячом; спортивно-силовые упражнения (ОФП, СФП); подражательные движения; спортивные праздники.

Основными видами совершенствования двигательной деятельности являются: физическая подготовка - оздоровительный и общеукрепляющий характер; специальная физическая подготовка – развитие всех двигательных качеств по специализации; техническая подготовка, нацеленная на первоочередное освоение техники игры в футбол;

теоретическая подготовка – ознакомление с терминологией футбола, вовремя тренировочного процесса.

тактическая подготовка – система овладения двигательной «школой», формирует навыки игры в футбол.

Реализация этих направлений в образовательном процессе позволит сформировать у воспитанников чёткие здоровьесберегающие установки и обеспечит их готовность к игре в футбол.

- Блок начальной (предварительной) подготовки детей (4-7 лет)
Основными видами данной деятельности являются:

Изучение отдельных элементов:

–отработка передачи мяча друг- другу

- удар по мячу, стоя на месте (на расстоянии 3-4 метра),
- отбивание мяча правой и левой ногой,
- подбрасывание мяча ногой и ловля его руками,
- ведение мяча "змейкой" между предметами, забивание его в ворота.

В 4-7 лет дети успешно овладевают способами действий, подготавливающих их к участию в активных играх.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные составляющие игры в футбол. Данный блок позволяет раскрыть творческий потенциал ребенка, подготовить его к участию в соревнованиях по футболу. Дошкольникам прививаются умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

Младшая группа: 3 -4 лет (20-25 минут)

Средняя группа: 4-5 лет (25-30 минут)

Старшая группа (подготовительная) : 6-7 лет (30 минут).

Обучениенавыкамвладениямячомсостоитихтрехэтапов:

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детейкоординации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответнойреакцииналетающиймяч.

Наэтомэтапедетиучатсяпростейшимдействиямсмячом.

2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача – сделать действия детей направленными,осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивныхи подвижных игр смячом.

3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении спортивных игр и эстафет.

При выполнении упражнений мячами используются следующие методы:

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).
2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения мячами разного веса в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).
4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям изучаемых двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).
5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.
6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности системы функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Требования к уровню подготовки воспитанников.

Знать/понимать:

- роль занятий по физической культуре для физического развития;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале;
- названия и упрощенные правила игры в футбол.

Уметь:

- свободно ориентироваться на площадке;
- выполнять различные действия мячом: бросать, ловить, катать, метать;
- взаимодействовать друг с другом во время игры,
- выполнять основные приемы техники спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол;
- подчинять свои интересы интересам команды.

Содержание программы:

1) Техника передвижения игрока:

- ходьба в сочетании с бегом
- бег с изменением направления
- бег с изменением скорости
- бег приставными шагами
- бег спиной вперед
- бег с высоким подниманием бедра
- бег челночный
- защитная стойка
- прыжки на одной и на двух ногах
- прыжки вперед, назад и в стороны

2) Удар по мячу:

- внутренней стороной стопы по неподвижным катящимся мячам
- удар серединой подъема по неподвижным катящимся мячам
- удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного
- прямолинейное ведение и удар
- обводка строем и удар

3) Остановка мяча:

- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
- остановка катящегося мяча подошвой
- остановка мяча катящегося под разным углом
- остановка мяча летящего стопой, бедром

4) Ведение мяча:

- ведение внешней стороной подъема
- ведение с разной скоростью и сменой направления
- ведение с обводкой стоек
- ведение с применением обманных движений
- ведение с последующим ударом в цель
- ведение после остановки разными способами

5) Передача мяча:

- передачи, выполняемые разными частями стопы
- передачи короткие и средние
- передача неподвижного мяча.

передача катящегося мяча

6) Тактическая подготовка:

- «Открытие»
- передачи
- ведение и обводка
- удары по воротам
- обманные движения

7) Теоретическая подготовка:

- футбол – одна из самых популярных и любимых игр в мире
- учимся играть в футбол
- умейте нападать, умейте защищать
- простейшие правила игры
- как избежать травматизма
- как достичь положительного результата.

Социальное партнерство тренера-преподавателя, футбольной школы и родителей.

Совместная работа футбольной школы, тренера-преподавателя, родителей с воспитанниками помогает решить важные проблемы и создавать условия для развития и формирования целостной личности, духовности, нравственности, творческой индивидуальности детей.

Взаимодействие с родителями мы осуществляем через такие виды совместной деятельности, как :

информационная – выпуск газет, буклетов, бюллетеней, дни открытых занятий;

родительские собрания, ответы на вопросы, разработка рекламы и афиши и т.д.

воспитательно-развивающая – вовлечение родителей в учебно-тренировочную, социально-значимую деятельность;

спортивная – укрепление и сохранение здоровья ребенка;

досуговая – вовлечение родителей в соревнования;

просветительская – работа с родителями по вопросам здоровьесберегающих технологий,

индивидуальные беседы и консультации

Все формы организуются и проводятся в двух направлениях:

Тренер-преподаватель – родитель;
ребенок – родитель.

Выстраивая схему, учитывается образовательный микроклимат, очень важно взаимодействовать и находить подход.

Ожидаемые 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 инструктору по физической культуре оценить способности и возможности каждого занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учетом особенностей индивидуального развития того или иного воспитанника. Это

укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе. Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребенка овладению навыками игры в футбол, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей.

Эта готовность включает в себя следующее:

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

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

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

- знание правил игры в футбол;
- проявление творческого отношения к игре ;

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

создание в ДОУ здоровьесберегающей среды.

Осуществляется по показателям, характеризующим уровень физической подготовленности детей.

**Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного
возраста 6-7 лет.**

(нормативные показатели)

Показатель	Пол	Уровень развития		
		Ниже среднего	средний	высокий
быстрота				
Бег на 15-30м (с)	М	9,0-8,5	8,4-7,6	7,5-7,3
	Д	9,3-9,0	8,9-7,7	7,6-7,4
Скоростно-силовые качества				
Прыжок в длину с места (см)	М	85,8-86,2	86,3-108,7	108,8-109,2
	Д	77,0-77,6	77,7-99,6	99,7-100,0
Бросок набивного мяча из-за головы из и.п. стоя (см)	М	209-220	221-303	304-309
	Д	146-156	156-256	257-262
Ловкость				
Бег на 10 м между предметами (с)	М	5,8-5,1	5,0-1,5	1,4-1,0
	Д	6,7-6,1	6,0-5,0	4,9-4,1

**Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного
возраста 3-5 лет.**

(нормативные показатели)

Показатель	Пол	Уровень развития		
		Ниже среднего	средний	высокий
быстрота				
Бег на 15м (с)	М	11,0-12,0	10-11	8-9
	Д	13,0-13,5	11-12	9-10
Скоростно-силовые качества				
Прыжок в длину с места (см)	М	65,5 - 70	75-80	87,8- 92
	Д	60-70	65-75	76,7 - 80
Бросок набивного мяча из-за головы из и.п. стоя (см)	М	150-180	160-190	200-220
	Д	120-130	140-150	165-186
Ловкость				
Бег на 10 м между предметами (с)	М	7,5- 8	6,6- 7	5,5-6
	Д	8-10	7,5-8	6,8 – 7,5

Нормативы для определения физической подготовленности детей 3-7 лет
средняя группа (4-5 лет)

Вид Результат	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Отбивание мяча (количество раз)	Бег на 15-30м (с)
Девочки	75-83	8-10	4-8	5	7.9-8.4
Мальчики	83-93	10-11	2-6	5	7.6-8.1

старшая группа (5-7 лет)

Вид Результат	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Отбивание мяча (количество раз)	Бег на 30м (с)	Бег на 30-60м (с)
Девочки	88-98	11-13	5-9	15	7.4-7.9	Без учета времени
Мальчики	98-106	12-14	3-7	15	7.4-7.9	

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- соревнования,
- спортивные праздники
- развлечения
- досуги

Учебно-тематический план

Таблица 1

Режим занятий групп

Возраст занимающихся	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
	3-4	4-5	6-7
кол-во занимающихся в одной группе	до 8-10 человек	до 8-10 человек	до 8-10 человек
кол-во занятий в неделю	2	2	2
кол-во занятий в месяц	8	8	8

Программа учебно-тренировочного занятия запланирована – в течение 36 часов и 72 занятий за 9 месяцев дет/посещений в условиях ДОУ .

Программа рассчитана на 2 учебных года –с целью развития,

продолжительности и закрепления данного материала, более того усложнения материала для занимающихся более года. Для вновь пришедших ребят занятия проходят в упрощенной форме и на этапе начальной подготовки.

Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.

Таблица 2

Учебный план для групп СО (3 - 4 лет)

Содержание занятий	сен.	окт.	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	всего часов
ОФП (общая физическая подготовка)	2	3	4	3	3	3	3	2	3	26
СФП (специальная физическая подготовка)	3	3	1	2	2	2	3	3	1	20
ТТМ (техническое мастерство)	3	2	3	2	3	3	2	3	3	24
Контрольно-проверочные занятия	--	--	--	1	--	--	--	--	1	2
Психологическая, теорико-тактическая подготовка	В тренировочном процессе									
Всего занятий	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

Учебный план для групп НП (5 - 7 лет)

Содержание занятий	сен.	окт.	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	всего часов
ОФП (общая физическая подготовка)	3	3	3	2	2	3	2,5	2,5	2	23
СФП (специальная физическая подготовка)	3	3	1,5	2	2	2	2,5	2,5	2	20,5
ТТМ (техническое мастерство)	2	2	3,5	3	4	3	3	3	3	26,5
Контрольно-проверочные занятия, соревнования	--	--	--	1	--	--	--	--	1	2
Психологическая, теорико-тактическая подготовка	В тренировочном процессе									
Всего занятий	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся футболом. С помощью средств ОФП решаются следующие задачи:

1. Общее физическое оздоровление дошкольников, которые должны хорошо бегать.
2. Расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с детьми,

занимающимися футболом. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического

состояния, оздоровления занимающихся. Ниже приводится ориентировочный программный материал по ОФП с отдельным указанием на преимущественное использование средств ОФП в группах СО.

Начальная физическая подготовка (НФП)

НФП – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие и поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение тактики ведения игры.

Наиболее важным аспектом ФП применительно к современной практике спортивной игры является комплексное развитие физических качеств.

Занятия состоят из 3 частей:

Вводная часть(5мин)в основном решает задачу подготовки занимающихся к сознательному и активному выполнению главных задач занятия в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении

внимания занимающихся на решении основных задач с помощью физических упражнений и заданий на внимание.

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

В **основной части**(15-20мин)в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи урока. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: вначале - упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце - упражнения, развивающие силу и выносливость. Основная часть занятия может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно (например, разучивание удара серединой подъема и игровое упражнение с использованием данного приема), так и сложную, состоящую из нескольких частей (например, разучивание тактической комбинации «стенка», упражнения с отягощениями, упражнения на выносливость). В последнем случае каждому основному упражнению могут предшествовать несколько подготовительных, создающих необходимые предпосылки для выполнения основного.

Заключительная часть (3-5мин) преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат строевые упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, жонглирование мячом различными частями тела. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия.

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

**План работы Футбольной школы «Чемпион»
в рамках дополнительного образования в
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Гамовский детский сад Мозаика»**

Месяц	Практическая подготовка
Сентябрь	ОФП: Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, и т.д.). Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, с предметом в руках. ОРУ без предметов. СФП: специальные упражнения для развития стартовой скорости: Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м. Техническая подготовка: <i>Техника передвижения по площадке:</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным шагом. <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Перемещение в защитной стойке футболиста.</i> Тактическая подготовка: <i>Подвижные игры:</i> «Ударь не глядя», «Мяч в кругу», «Пробеги с мячом», «Задержи мяч».
Октябрь	ОФП: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. СФП: Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Техническая подготовка: <i>Техника передвижения:</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным шагом. <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Перемещение в защитной стойке.</i> <i>Передача мяча:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Тактическая подготовка: <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», и т.д.
Ноябрь	ОФП: Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). <i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук. Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». <i>Упражнения с набивным мячом:</i> Броски друг другу одной рукой от правого и

	левого плеча СФП: Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Техническая подготовка: <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, правой, левой ногой и поочередно; внутренней частью стопы по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Коршун и цыплята», «Салки». Сдача контрольных нормативов.
Декабрь	ОФП: Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. <i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Техническая подготовка <i>Техника передвижения</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление. <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Тактическая подготовка: Игра в футбол по упрощенным правилам.
Январь	ОФП: Бег в различных направлениях, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу инструктора ФИЗО. СФП: <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, , широкого выпада, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

	Техническая подготовка <i>Техника передвижения</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево. <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. <i>Вбрасывание мяча.</i> Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Невод», К своим флажкам».
Февраль	ОФП:Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. СФП:Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. <i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Тактическая подготовка:Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».
Март	ОФП:Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке. СФП:<i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек

	(«змейкой») и движущихся партнеров; <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. <i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Соревновательная подготовка: соревнования по физической, технической и игровой подготовке по упрощенным правилам.
Апрель	ОФП: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. СФП: <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). Техника владения мячом <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево. <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Тактическая подготовка: <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам». <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. <i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за

	партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Подвижные игры, футбол по упрощенным правилам. Сдача контрольных нормативов.
Май	ОФП:Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). СФП:<i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук. <i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг). Техника:<i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево. <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Тактическая подготовка: <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам». <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. <i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Соревновательная подготовка: игра в футбол по упрощенным правилам.

**План работы Футбольной школы «Чемпион»
в рамках дополнительного образования в
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Гамовский детский сад Мозаика»**

Месяц	Практическая подготовка
Сентябрь	ОФП:Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, и т.д. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках. ОРУ с предметами, без предметов. СФП: специальные упражнения для развития стартовой скорости: Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Техническая подготовка: <i>Ведение мяча внутренней стороной стопы</i>попрямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Тактическая подготовка:<i>Подвижные игры:</i> «Живая цель», «Салки с мячом».
Октябрь	ОФП: ходьба с выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.) Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. СФП:Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Техническая подготовка: <i>Техника передвижения:</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, внутренней частью подъема. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек

	(«змейкой») и движущихся партнеров; Тактическая подготовка: Подвижные и спортивные игры и эстафеты: «Мяч ловцу», и т.д.
Ноябрь	ОФП: Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Полуприседание и приседание с различными положениями рук. <i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук. Бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». <i>Упражнения с набивным мячом:</i> Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. СФП: Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Техническая подготовка: <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Коршун и цыплята», «Салки». Сдача контрольных нормативов.
Декабрь	ОФП: Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Челночный бег 3х10 м, 4х10 м, встречные эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. <i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Техническая подготовка <i>Техника передвижения</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;

	<i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Тактика:Игра в футбол по упрощенным правилам.
Январь	ОФП: Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках. СФП: <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Техническая подготовка <i>Техника передвижения</i> <i>Бег:</i> по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево). <i>Прыжки:</i> вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево. <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Тактическая подготовка:Подвижные игры: «Невод», К своим флажкам».
Февраль	ОФП:Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см. СФП:Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

	<i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. Тактическая подготовка: Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом».
Март	ОФП: Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте. СФП: <i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг). <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево. <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. <i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Соревновательная подготовка: соревнования по физической, технической и игровой подготовке по упрощенным правилам.
Апрель	ОФП: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг). СФП: <i>Специальные упражнения для развития быстроты:</i> для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. <i>Специальные упражнения для развития ловкости:</i> держание мяча в воздухе (жонглирование). <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

	<i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево. <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Тактическая подготовка: <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам». <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. <i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Подвижные игры, футбол по упрощенным правилам. Сдача контрольных нормативов.
Май	ОФП: Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). СФП: <i>Упражнения в упорах:</i> из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук. <i>Легкоатлетические упражнения:</i> бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг). Техника: <i>Техника владения мячом</i> <i>Удары по мячу ногой:</i> правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Остановка мяча:</i> катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров; <i>Обманные движения (финты):</i> с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот, ведение мяча внутренней стороной стопы – удар правой ногой и наоборот. Тоже только внутренней частью подъема. Финт корпусом вправо - уход влево. <i>Отбор мяча:</i> отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Тактическая подготовка: <i>Подвижные и спортивные игры и эстафеты:</i> «Мяч ловцу», «Два мороза»,

	«Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», К своим флажкам». <i>Индивидуальные действия с мячом:</i> целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. <i>Групповые действия:</i> взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. <i>Упражнения для развития умения видеть поле:</i> ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Соревновательная подготовка: игра в футбол по упрощенным правилам.
--	---

Теоретическая подготовка

С самого раннего детства каждый ребенок познает окружающий мир через движения. В процессе овладения разнообразными двигательными действиями дети дошкольного возраста познают самих себя, развивают свои двигательные и психические способности, формируются как личности.

Тренер-преподаватель при обучении дошкольников игре в футбол опирается на теорию личности, познания, деятельности и способности детей. С учетом данных теорий в процессе овладении новым упражнением ребенок участвует как личность, как субъект познания и деятельности в целом. В процессе обучения тренер-преподаватель активизирует у детей чувственную, рациональную и практическую формы познания, опирается на законы высшей нервной деятельности человека, принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки, на теорию информации при этом учитывает теорию познания.

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

Задача Тренер-преподаватель состоит в том, чтобы методически грамотно преподнести учебный материал, возбудить у детей интерес к овладению навыками игры, убедить их в полезности занятий для здоровья, заинтересовать, привлечь детей к футболу, для того чтобы они получали удовольствие от игры.

Воспитательная работа

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

способностей для укрепления физического здоровья и достижения спортивного мастерства

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2-2,5 часа. В группе могут заниматься 8-10 человек.

В занятия включены здоровья - сберегательные технологии.

- Динамические паузы.
- Упражнения малой интенсивности.
- Упражнения на внимание
- Организаторские моменты

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы «**ЧЕМПИОН**» воспитанники приобретают определенные умения и знания:

- любить футбол и его принципы игры;
- научиться перемещаться различными способами;
- смогут выполнять ведение, передачи, принимать мяч, обыгрывать 1х1.
- приобретут физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, морально волевые качества, коллективизм, командный дух.
- смогут креативно думать и принимать быстрее решения.
- приобретут соревновательный опыт, будут выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке, найдут друзей и единомышленников;
- мотивация развиваться и добиваться более высоких результатов.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Правила игры для дошкольников

Цель игры.

Игра проводится между командами по пять игроков. Цель каждой команды в игре – забросить как можно больше мячей в ворота соперника, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры.

Каждая команда состоит из 4 играющих на площадке, 1 вратаря и нескольких запасных. Один из игроков - капитан.

Обмундирование

Игроки одной команды должны иметь отличительные знаки, которые одевают на спину и грудь. Обмундирование игрока состоит из футболки, спортивных трусов, гетр, и спортивной обуви. Одежда вратаря по цвету должна отличаться от одежды игроков обеих команд

Судейство.

Воспитатель следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания и дает сигналы при нарушении правил, засчитывает попадания мяча в ворота, разрешает споры.

Время игры.

Продолжительность игры составляет два равных периода по 10 минут "чистого времени". Тренер-преподаватель контролирует время игры, не останавливая часов. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра

с мячом (3-4 минуты). С целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Результат игры

Мяч считается забитым в ворота, если он полностью пересек линию между стойками и под перекладиной и если при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул мяч в ворота рукой.

Команда, забившая в течение всего мяча большее количество голов, считается победителем. Если не было забито ни одного мяча или команды забили одинаково количество голов, то игра считается закончившейся вничью.

Правила проведения игры.

Перед началом игры:

Проводится жеребьевка для выбора сторон площадки или права начального удара. Команда по жребию получает право выбрать сторону площадки или начальный удар. По сигналу воспитателя один из игроков начинает игру ударом с места (т.е. ударом ногой по неподвижному мячу, лежащему в центре площадки), мяч при этом должен быть направлен на половину площадки соперников. Все игроки должны находиться на своей половине площадки. Игрок, выполнивший начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше кого-либо из остальных игроков.

После забитого мяча игра возобновляется так же, как и в начале игры, той командой, в ворота которой был забит гол.

После перерыва между таймами команды меняются сторонами площадки, и начальный удар выполняется игроком той команды, которая не производила его в начале игры. Если игрок, выполнивший начальный удар, вторично касается мяча раньше кого-либо из остальных игроков, то судья должен остановить игру и назначить свободный удар, который пробивается игроком противоположной команды с места, где произошло вторичное касание.

Мяч, забитый в ворота непосредственно с начального удара, не засчитывается.

При розыгрыше "спорного мяча" судья, взяв мяч в руки, дает ему возможность затем упасть на площадку. Мяч считается в игре после того, как он коснется площадки. Если при этом мяч выйдет за пределы площадки прежде, чем коснется ее поверхности, то судья должен повторить розыгрыш "спорного мяча". Ни один из игроков не должен касаться мяча до тех пор, пока он не коснется площадки. При несоблюдении этого условия розыгрыш "спорного мяча" повторяется.

Мяч в игре и вне игры

Мяч считается вышедшим из игры:

- а) он полностью пересек линию ворот или боковую линию по поверхности площадки или воздуху;
- б) игра остановлена судьей.

В течение всего остального времени, от начала до окончания матча, мяч считается в игре, в том числе и в тех случаях, когда:

- а) мяч отскакивает на площадку от стойки ворот или от перекладины; б)
- мяч попадает в судью, находящегося в пределах площадки; в)
- произошло нарушение правил, но судья еще не остановил игру.

Список литературы

1. 500 игр и эстафет. Под редакцией В.В. Кузина., С.А.Полиевского.М. «Физкультура и спорт». 2000г.
2. Андреев СИ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989.
3. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников СМ. Методика обучения физической культуре: 1-11 классы: Методическое пособие. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Видянкин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе. - Волгоград: Учитель,
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002.
8. МГАФК. – М. : [б.и.], 2006. – 112 с. Программа интегративного курса физического воспитания для начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Москвы. 2011.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В., Москва « Физкультура и спорт». 1965.
12. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. вузов / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: АКАДЕМИЯ, 2001.
13. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. М.С. Полишкиса, В.А.Выжгина. М. Физкультура, образование и наука. 1999.
14. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849540

Владелец Цапаева Татьяна Анатольевна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026