муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №136

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Педагогическим советом Заведующий

МБДОУ детского сада №136 МБДОУ детского сада 136

25.05.2020 года М. В. Андреева

протокол № 04 Приказ № 60 от 25.05.2020 года

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

 **«Я играю в мини-футбол»**

**Составитель:**

Заместитель заведующего по ВР

 МБДОУ детского сада №136

Тушканова Нелли Николаевна

ТВЕРЬ

2020 год

Оглавление

[Целевой раздел 3](#_bookmark0)

[Пояснительная записка 3](#_bookmark1)

[Цель и задачи программы 4](#_bookmark2)

[Принципы формирования программы 5](#_TOC_250001)

[Характеристики особенностей детей 4 - 7 лет 5](#_bookmark3)

[Планируемые результаты 6](#_bookmark4)

[Содержательный раздел 8](#_bookmark5)

[Содержание программы начального обучения технике и тактике футбола 8](#_bookmark6)

[Типовая структура тренировочного занятия 10](#_bookmark7)

[Учебный план 10](#_bookmark8)

[Учебно-тематический план 12](#_bookmark9)

[Оценочные мероприятия 19](#_bookmark10)

[Методические рекомендации 21](#_bookmark11)

[Приемы и техника игры в элементарный футбол 22](#_bookmark12)

[Организационно-педагогические условия 24](#_bookmark13)

[Материально-техническое обеспечение 24](#_bookmark14)

[Формы и режим занятий 24](#_bookmark15)

[Сведения о педагогах 24](#_TOC_250000)

[Список литературы 25](#_bookmark16)

Целевой раздел

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я играю в мини-футбол» предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 3 года обучения детей в возрасте от 4 до 7 лет (средняя, старшая и подготовительная к школе группа детского сада). Обучение реализуется в режиме занятий.

Футбол – один из самых популярных и массовых коллективных игр. Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Игра в футбол содействует гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Достоинства занятий по футболу известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Задача обучения игре в футбол детей дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребёнка, целенаправленно развивать и совершенствовать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении – это её эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда забывают о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее. Так формируется осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и

физкультурой в целом.

В основу методики обучения игре в футбол, равно как и другим спортивным играм, положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при учёте реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

Цель и задачи программы

**Цель программы –** обучение детей дошкольного возраста освоению двигательных элементов игры в футбол.

Задачи программы:

* обучить детей основам техники футбола (технике остановок и передач мяча, ведений и обводке, ударов по воротам, обманным движениям);
* знакомить детей с общими тактическими действиями при игре в футбол;
* воспитывать у детей способность применять технические элементы в игре;
* работать над укреплением здоровья, развитием общей физической подготовленности, и особенно таких важных для футбола физических качеств, как координация, быстрота реагирования и быстрота передвижения;
* обучить детей пониманию того, что футбол – это командная игра, и поэтому они должны научиться подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом.

Принципы формирования программы

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В программу заложены следующие **принципы**:

* принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
* принцип доступности, последовательности.

Характеристики особенностей детей 4 – 7 лет

Физические возможности детей 4 – 5 лет возрастают: движения их становятся более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся капризными. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. Также появляются игры – соревнования, в которых наиболее привлекательным моментом для детей становится выигрыш или успех. В таких играх формируется и закрепляется мотивация достижения успеха.

С 5-6 лет у ребенка значительные сдвиги в усовершенствовании моторики и силы. Скорость движений продолжает возрастать**,** заметно улучшается их координация. Ребенок любит бегать, соревноваться, он может выполнять

несколько движений одновременно.

Эффективными и отвечающими возрастным особенностям старших дошкольников 6 – 7 лет средствами физического воспитания являются подвижные игры и упражнения, включающие элементы спортивных игр. Различными авторами отмечено, что развитие интеллектуальных способностей дошкольников особенно эффективно с применением подвижных игр с мячом. Игры с мячом – не только интересное развлечение, но и в значительной мере способствуют развитию координации движений.

Планируемые результаты

*В результате освоения программы дети 4 – 5 лет к концу года:*

1. Умеют слушать и слышат педагога
2. Формируется устойчивый интерес к занятиям
3. Дети знают футбольный мяч
4. Дети умеют работать в парах
5. Дети знают, как делать пас
6. Дети умеют останавливать мяч
7. Постепенно овладевают ведением мяча
8. Пробивают по воротам с места и с разбега

*В результате освоения программы дети 5 – 6 лет познакомятся с:*

1. Общими правилами игры в футбол
2. Техникой передвижения (Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости)
3. Прыжками: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом»
4. Поворотами, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

*В результате освоения программы дети 6 – 7 лет познакомятся с:*

1. Общими правилами игры в футбол
2. Техникой передвижения (бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости)
3. Прыжками: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной п двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом»
4. Поворотами, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении
5. Остановками во время бега выпадом и прыжком
6. Ударами по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу
7. Ударами по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема
8. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние
9. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Содержательный раздел

Содержание программы начального обучения технике и тактике футбола

В период начального обучения футболу мальчики и девочки должны изучать технику следующих игровых приемов.

1. Ведение мяча:
	* внутренней и внешней стороной подъема;
	* с разной скоростью и мгновенной сменой направлений;
	* с обводкой стоек;
	* с применением обманных движений;
	* с последующим ударом в цель;
	* после остановок разными способами.
2. Жонглирование мячом:
	* одной ногой (стопой);
	* двумя ногами (стопами);
	* двумя ногами (бедрами);
	* с чередованием «стопа – бедро» одной ногой
	* с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
	* головой;
	* с чередованием «стопа – бедро – голова».
3. Остановки мяча:
	* мяча, катающегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку, - подошвой и разными частями стопы;
	* мяча, летящего по воздуху, - стопой, бедром, грудью, головой;
4. Передача мяча:
	* короткие, средние, длинные;
	* выполняемые разными частями стоп;
	* головой.
5. Удары по мячу:
	1. Удары по неподвижному мячу:
		* после прямолинейного бега;
		* после зигзагообразного бега;
		* после имитации сопротивления партнера;
		* после реального сопротивления партнера.
	2. Удары по движущемуся мячу:
		* прямолинейное ведение и удар;
		* обводка стоек и удар;
		* обводка партнера и удар.
	3. Удары после приема мяча:
		* после коротких, средних и длинных передач мяча;
		* после игры в стенку.
	4. Удары и упражнения моделирующие фрагменты игры.
	5. Удары в реальной игре:
		* завершение игровых эпизодов;
		* штрафные и угловые удары.
6. Обводка соперника.
7. Отбор мяча у соперника.
8. Вбрасывание мяча из аута.
9. Техника передвижений в игре.

В первый год обучения нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведение, остановки и передачи мяча. Кроме того нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей. Во второй год обучения основные технические действия отрабатываются и совершенствуются.

Типовая структура тренировочного занятия

Нужно использовать следующую типовую структуру тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов в стандартных условиях.
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях.
4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки).
5. Игра по правилам футбола.
6. Развитие базовых физических качеств.
7. Заминка.

Можно в тренировке детей обойтись без традиционной разминки и выполнять вместо нее основные технические приемы, которые изучались в предшествующих учебно-тренировочных занятиях.

Учебный план для детей 4 – 5 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Название месяцев | Количество занятий |
| в неделю | месяц |
| Сентябрь | 2 | 8 |
| Октябрь | 2 | 8 |
| Ноябрь | 2 | 8 |
| Декабрь | 2 | 8 |
| Январь | 2 | 8 |
| Февраль  | 2 | 8 |
| Март | 2 | 8 |
| Апрель | 2 | 8 |
| Май | 2 | 8 |
| Июнь  | 2 | 8 |
|  | ИТОГО: | 80 |

**Учебный план для детей 5 – 6 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Название месяцев | Количество занятий |
| в неделю | месяц |
| Сентябрь | 2 | 8 |
| Октябрь | 2 | 8 |
| Ноябрь | 2 | 8 |
| Декабрь | 2 | 8 |
| Январь | 2 | 8 |
| Февраль  | 2 | 8 |
| Март | 2 | 8 |
| Апрель | 2 | 8 |
| Май | 2 | 8 |
| Июнь  | 2 | 8 |
|  | ИТОГО: | 80 |

**Учебный план для детей 6 – 7 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Название месяцев | Количество занятий |
| в неделю | месяц |
| Сентябрь | 2 | 8 |
| Октябрь | 2 | 8 |
| Ноябрь | 2 | 8 |
| Декабрь | 2 | 8 |
| Январь | 2 | 8 |
| Февраль  | 2 | 8 |
| Март | 2 | 8 |
| Апрель | 2 | 8 |
| Май | 2 | 8 |
| Июнь  | 2 | 8 |
|  | ИТОГО: | 80 |

**Учебно-тематический план для детей 4 – 5 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Неделя** | **Задачи** |
| 1 | Сентябрь | 1 - 4неделя | *Цель: ознакомление с футбольным мячом и игрой в мини- футбол** ОРУ
* Ведение мяча по залу, в разном направлении
* Игровое упражнение «Попади в ворота»
* Подвижная игра: «Охотники и зайцы»
* Дыхательные упражнения
 |
| 2 | Октябрь | 1 - 4неделя | *Цель: учить детей вести мяч правой и левой ногой, перекатывать его друг другу** ОРУ
* Перекатывание мяча друг другу правой и левой ногой
* Игровое упражнение «Попади в кеглю»
* Подвижная игра «Воробьишки»
* Дыхательные упражнения
 |
| 3 | Ноябрь | 1 - 4неделя | *Цель: учить детей останавливать мяч одной ногой, после передачи.** ОРУ
* Передавать мяч друг другу, останавливать одной ногой
* Игровое упражнение «Не выпускай мяч из круга»
* Подвижная игра «Охотники и зайцы»
* Дыхательные упражнения
 |
| 4 | Декабрь | 1 - 4неделя | *Цель: учить ведению мяча и остановке одной ногой.** ОРУ
* Лёгким касанием ноги вести мяч с одной стороны площадки до другой
* Останавливать мяч одной ногой после ведения
* Подвижная игра «Догони свою пару»
* Дыхательные упражнения
 |
| 5 | Январь | 1 - 4неделя | *Цель: учить пробивать мяч по воротам с места и с разбега** ОРУ
* Дети строятся в две колонки и по очереди пробивают мяч в ворота с места
* Дети по очереди с разбега пробивают мяч
* Подвижная игра «Ловишки с приседанием»
* Дыхательные упражнения
 |
| 6 | Февраль | 1 - 4неделя | *Цель: учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками** ОРУ
* Дети стоят в двух колонах. Бросают мяч вверх и ловят
* Повторение ведения мяча по залу
* Подвижная игра «Догони свою пару»
* Дыхательные упражнения
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 7 | Март | 1 - 4неделя | *Цель: продолжать обучению передавать мяч друг другу ногами** Передача мяча друг другу
* Челночный бег
* Игровое упражнение «Не пропусти мяч»
* Подвижная игра «Бездомный заяц»
* Дыхательные упражнения
 |
| 8 | Апрель | 1 - 4неделя | *Цель: упражнять в беге между предметами.** ОРУ
* Учить детей бегать змейкой между предметами
* Прокатывать мяч между предметами руками
* Подвижная игра «Обведи и передай мяч»
* Дыхательные упражнения
 |
| 9 | Май | 1 - 4неделя | *Цель: Перебрасывание друг другу и ловля мяча.** ОРУ
* Дети в шеренгах перебрасывают мяч друг другу и ловят его
* Игровое упражнение «поймай мяч»
* Подвижная игра «Охотники и зайцы»
* Дыхательные упражнения
 |
| 10 | Июнь | 1 - 4неделя | *Цель: обучать командной игре, правилам игры** Силовые упражнения- отжимание
* Дети играют командами и вратарь. Передавая мяч друг другу стараются забить мяч в ворота
* Подвижная игра «День и ночь»
* Дыхательные упражнения
 |

**Учебно-тематический план для детей 5 – 6 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Неделя** | **Задачи** |
| 1 | Сентябрь | 1 неделя | * Знакомить детей с футболом;
* Обучать элементарному владению мячом, то есть теми двигательными действиями, которые необходимы для освоения футбола.
 |
| 2 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых

условиях. |
| 3 неделя | * Продолжать знакомить детей с футболом;
* Продолжать учить элементарному владению мячом: обучать технике владения мяча ударами по нему.
 |
| 4 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжать учить элементарному

владению мячом: обучать технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема. |
| 2 | Октябрь | 1 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых

условиях. Ознакомить с вбрасыванием и ловлей мяча. |
| 2 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Продолжать обучать элементарному владению мячом;
* Улучшать координацию движений при выполнении легких ударов по мячу.
 |
| 3 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых

условиях. |
| 4 неделя | * Продолжать обучать элементарному владению мячом: ведение мяча разными способами.
* Ознакомить с ударами по мячу ногой.
 |
| 3 | Ноябрь | 1 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых

условиях. |
| 2 неделя | * Продолжать знакомить детей с футболом;
* Осваивать элементарные движения с мячом: ведение мяча разными способами;
* Улучшать координацию движений.
 |
| 3 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Осваивать умение сочетать в связке несколько элементарных движений с мячом:

«ведение, обводка, удар внешней частью подъема». |
| 4 неделя | * Обучать технике ведения мяча, обводка и ударов по

воротам в игровых условиях. |
| 4 | Декабрь | 1 неделя | * Продолжать обучать элементарному владению мячом;
* Осваивать технику передач мяча и знакомить детей с техникой ударов головой.
 |
| 2 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых

условиях. |
| 3 неделя | * Обучать технике передач мяча и ударов головой в

игровых условиях. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 4 неделя | * Продолжать обучать элементарному владению

мячом: контроль мяча в сочетании с защитой его от соперника;* Улучшать координацию движений;
* Осваивать сочетание «ведение мяча и удар ногой по воротам».
 |
| 5 | Январь | 1 неделя | * Обучать ведению мяча и технике ударов ногой по

воротам в игровых условиях. |
| 2 неделя | * Продолжать знакомить детей с футболом;
* Продолжать обучать элементарному владению мячом;
* Осваивать умение выполнять передачи мяча в малых группах (2-3 игрока).
 |
| 3 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых

условиях. |
| 4 неделя | * Продолжать знакомить детей с футболом;
* Продолжать обучать элементарному владению мячом;
* Осваивать умение выполнять передачи мяча в малых группах (из 4 игроков).
 |
| 6 | Февраль | 1 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых

условиях. |
| 2 неделя | * Продолжать знакомить детей с футболом;
* Продолжать обучать элементарному владению

мячом: осваивать умение выполнять остановку мяча подъемом стопы, знакомить их с остановкой мячабедром, грудью и головой. |
| 3 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых

условиях. |
| 4 неделя | * Продолжать знакомить детей с футболом;
* Продолжать обучать элементарному владению

мячом: осваивать ведение мяча внутренней частью подъема и остановку мяча внутренней стороной стопы. |
| 7 | Март | 1 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых

условиях. |
| 2 неделя | * Продолжать знакомить детей с футболом;
* Продолжать обучать элементарному владению мячом: осваивать ведение мяча внутренней частью подъема и ударом по мячу средней частью подъема;
* Развивать координационные способности детей.
 |
| 3 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых

условиях. |
| 4 неделя | * Продолжать знакомить детей с футболом;
* Продолжать обучать технике остановки мяча внутренней стороной стопы.
 |
| 8 | Апрель | 1 неделя | * Продолжать знакомить детей с футболом;
* Осваивать умение выполнять связку «ведение и удар внутренней стороной стопы».
 |
| 2 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых

условиях. |
| 3 неделя | * Продолжать знакомить детей с футболом;
* Проводить обучение ударом средней и внутренней частями подъема.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 4 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых

условиях. |
| 9 | Май | 1 неделя | * Продолжать знакомить детей с футболом;
* Начинать развивать «чувство дистанции» между партнерами.
 |
| 2 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых

условиях. |
| 3 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых

условиях: упражнения в парах на малой площади. |
| 4 неделя | * Продолжать знакомить детей с футболом;
* Осваивать техники ударов по движущемуся мячу средней и внутренней частями подъема.
 |
| 10 | Июнь | 1 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых условиях. Игровое упражнение 1х1 на малой

площадке: завести мяч в ворота, защищаемые партнером. |
| 2 неделя | * Продолжать знакомить детей с футболом;
* Развивать координационные способности и прыгучесть.
 |
| 3 неделя | * Продолжать знакомить детей с футболом;
* Осваивать связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему средней или внутренней частями подъема».
 |
| 4 неделя | * Обучать технике ведения мяча любой частью подъема;
* Развивать координационные способности
 |
| 11 | Июль | 1 неделя | * Реализация в играх умений, приобретенных в

тренировочных занятиях. |
| 2 неделя | * Обучать технике ведения мяча ударами по нему.
 |
| 3 неделя | * Воспроизведение изученного материала в игровых

условиях. |
| 4 неделя | * Обучать технике ведения мяча внутренней и внешней частями подъема стопы
 |
| 12 | Август | 1 неделя | * Обучать технике ударов по мячу серединой подъема

стопы. |
| 2 неделя | * Обучение технике ударов по мячу внешней частью

подъема. |
| 3 неделя | * Обучать технике ударов по мячу внутренней частью

подъема. |
| 4 неделя | * Обучать технике ударов по мячу внутренней частью подъема из различных позиций.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Учебно-тематический план для детей 6 – 7 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Месяц** | **Неделя** | **Задачи** |
| 1 | Сентябрь | 1 неделя | * Повторение техники ведения мяча.
 |
| 2 неделя | * Повторение вбрасывание и ловля мяча.
 |
| 3 неделя | * Повторение умения сочетать в связке несколько элементарных движений с мячом: обучение сочетанию

«ведение, обводка, удар внешней частью подъема». |
| 4 неделя | * Повторение техник передачи мяча и техник ударов

головой. |
| 2 | Октябрь | 1 неделя | * Повторение умения выполнять передачи в малых

группах. |
| 2 неделя | * Повторение умения выполнять остановку мяча подъемом стопы, остановкой мяча бедром, грудью и

головой. |
| 3 неделя | * Воспроизведение материала в игровых условиях.
 |
| 4 неделя | * Повторение ведения мяча внутренней частью подъема

и остановку мяча внутренней стороной стопы. |
| 3 | Ноябрь | 1 неделя | * Повторение техник остановки мяча внутренней

стороной стопы. |
| 2 неделя | * Повторение умения выполнять связку «ведение и

удар внутренней стороной стопы». |
| 3 неделя | * Повторение связки приемов «остановка движущегося навстречу мяча с последующим ударом по нему

средней или внутренней частями подъема». |
| 4 неделя | * Повторение техники ведения мяча любой частью

подъема |
| 4 | Декабрь | 1 неделя | * Повторение техники ударов по мячу серединой

подъема стопы и внешней частью подъема. |
| 2 неделя | * Повторение техники ударов по мячу внутренней

частью подъема из различных позиций. |
| 3 неделя | * Воспроизведение материала в игровых условиях.
 |
| 4 неделя | * Повторение техники ударов по мячу прямым

подъемом, с полулета. |
| 5 | Январь | 1 неделя | * Повторение техники ударов по мячу с лета.
 |
| 2 неделя | * Повторение техники ударов по мячу пяткой и

резанных ударов. |
| 3 неделя | * Воспроизведение материала в игровых условиях.
 |
| 4 неделя | * Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба, без прыжка).
* Развитие координационных способностей детей.
 |
| 6 | Февраль | 1 неделя | * Обучение технике ударов по мячу головой (серединой лба в прыжке);
* Развитие координационных способностей детей.
 |
| 2 неделя | * Воспроизведение материала в игровых условиях.
 |
| 3 неделя | * Реализация в играх умений, приобретенных в

тренировочных занятиях. |
| 4 неделя | * Обучение технике ударов по мячу головой

(серединой лба) с разворотом головы вправо и влево, а также боковой частью головы. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7 | Март | 1 неделя | * Обучение технике остановки катающегося мяча.
 |
| 2 неделя | * Воспроизведение материала в игровых условиях.
 |
| 3 неделя | * Обучение технике остановки катающегося мяча

внутренней стороной стопы. |
| 4 неделя | * Обучение технике остановки опускающегося мяча

подошвой. |
| 8 | Апрель | 1 неделя | * Эстафеты.
* Продолжение работы по освоению техники остановки мяча.
 |
| 2 неделя | * Реализация в играх умений, приобретенных в

тренировочных занятиях. |
| 3 неделя | * Обучение технике остановки летящего мяча подъемом.
* Развитие координационных способностей детей.
 |
| 4 неделя | * Воспроизведение материала в игровых условиях.
 |
| 9 | Май | 1 неделя | * Обучение технике остановки опускающегося мяча

внутренней стороной стопы. |
| 2 неделя | * Продолжение работы по освоению технике остановки

опускающегося мяча внутренней стороной стопы. |
| 3 неделя | * Воспроизведение материала в игровых условиях.
 |
| 4 неделя | * Обучение технике остановки мяча грудью.
 |
| 10 | Июнь | 1 неделя | * Продолжение работы по освоению техники

остановки мяча грудью. |
| 2 неделя | * Обучение технике остановки мяча бедром.
 |
| 3 неделя | * Реализация в играх умений, приобретенных в

тренировочных занятиях. |
| 4 неделя | * Обучение технике остановки мяча головой.
 |
| 11 | Июль | 1 неделя | * Воспроизведение материала в игровых условиях.
 |
| 2 неделя | * Обучение технике финта «переступание через мяч».
 |
| 3 неделя | * Обучение технике финта «Ложная остановка мяча

подошвой». |
| 4 неделя | * Обучение технике финта «Ложный замах на удар».
 |
| 12 | Август | 1 неделя | * Обучение технике финта «Проброс мяча мимо

соперника» |
| 2 неделя | * Продолжение работы по освоению техники
 |
| 3 неделя | * Обучение технике отбора мяча толчком.
 |
| 4 неделя | * Продолжение работы по освоению техники отбора

мяча толчком. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |

Оценочные мероприятия

* 1. В конце года предусмотрена диагностика освоения детьми 4 – 5 лет программы:

*Критерии диагностики:*

1. Ведения мяча (по прямой).
2. Короткие передачи
3. Удар по воротам.

Бланк диагностики детей 4 – 5 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И.О. ребенка** | **Умение ловить мяч** | **Игры с мячом** | **Остановка мяча ногой** |
|  |  |  |  |

Отметка «плюс» – ребенок владеет техникой Отметка «минус» – ребенок не владеет техникой

* 1. В конце года предусмотрена диагностика освоения детьми 5 – 6 лет программы:

*Критерии диагностики:*

1. Ведения мяча (по прямой).
2. Короткие передачи
3. Удар по воротам.

Бланк диагностики детей 5 – 6 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И.О. ребенка** | **Ведение мяча (по прямой)** | **Короткие передачи** | **Удар по воротам** |
|  |  |  |  |

Отметка «плюс» – ребенок владеет техникой Отметка «минус» – ребенок не владеет техникой

* 1. В конце года предусмотрена диагностика освоения детьми 6 – 7 лет программы:

*Критерии диагностики:*

1. Ведения мяча (жонглирование).
2. Передача и отбор мяча
3. Удар по воротам (угловой, пенальти).

Бланк диагностики детей 6 – 7 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И.О. ребенка** | **ведение мяча (жонглирование)** | **Передача и отбор мяча** | **Удар по воротам (угловой, пенальти)** |
|  |  |  |  |

Отметка «плюс» – ребенок владеет техникой Отметка «минус» – ребенок не владеет техникой

Методические рекомендации

Обучение элементам футбола можно начинать в средней группе детского сада. Ребята овладевают техникой действий с мячом при многократном повторении упражнений. Однако упражнения и игры, в которые включаются изучаемые движения, должны быть очень разнообразными и интересными для детей. Однообразие и монотонность действия снижают интерес у детей. Упражнения и игры должны быть доступными дошкольникам. В начале обучения основное внимание детей направляется на овладение правильными движениями, а затем нужно стремиться, чтобы они освоили сильные и точные удары и скорость движений.

Упражнения дети должны выполнять как правой, так и левой ногой. Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений. Например, удар по мячу надо проводить в такой последовательности: удар по неподвижному мячу, удар по мячу после его остановки, удар по мячу, движущемуся навстречу, и, наконец, следует переходить к изучению удара при движении самих занимающихся. Начинать обучение ведению мяча лучше всего с ведения по прямой на бегу. Скорость бега при этом постепенно увеличивается. По мере того как дети овладевают этим действием, можно переходить к обучению ведения по дугам, зигзагами, с обводкой стоек - флажков. Наконец, следующий этап - это обучение ведению мяча при сопротивлении противника. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол.

Дети должны знать, что:

* мяч надо вести дальней от соперника ногой;
* при быстром беге удобней вести мяч внешней частью подъема, а при медленном – любым способом;
* если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема.

Если есть возможность дать мяч каждому ребенку, то это значительно повысит эмоциональность занятий и будет способствовать более быстрому

освоению предметов.

Приемы и техника игры в элементарный футбол

Основными приемами техники игры являются перемещения, удары по мячу, приемы мяча, ведение мяча, отбор мяча, финты, вбрасывание мяча, приемы игры вратаря.

Перемещение в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед, прыжков применяются в подвижных играх с мячом и самой игре в футбол. Быстрая смена игровых ситуаций, неожиданные действия противника требуют разнообразных способов перемещений: предельно быстрого бега с места, ускорения, бега приставными шагами; кроме того, ребенку приходится двигаться в самых разных направлениях: по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т.п.

Удары по мячу составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов ногой игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведения мяча и другие действия. Масса и скорость ударяющей в мяч ноги у дошкольников небольшие, поэтому и мяч не набирает большой скорости.

Удары по мячу ногой выполняются серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком и другими частями стопы и тела, которые реже применяются в игре. Футболист, готовясь к удару, за счет свободного замаха накапливает определенную энергию (нога сильно отводится назад, а затем начинает движение вперед сильно сгибаясь). Опорная нога (слегка согнута в коленном суставе) ставится чаще всего с пятки, а во время движения сгибается еще больше, вес тела переносится на всю ступню, а затем в момент отрыва мяча от стопы совершается подъем на носок. Перед соприкосновением стопы с мячом нога представляет собой жесткий рычаг. Дальность полета мяча и траектория зависит от того, с какой силой наносится удар.

Удары могут выполнятся по неподвижному, катящемуся, летящему или откосившемуся от земли мячу. Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что игрок вынужден в этом случае согласовывать

свои движения с движением мяча во времени и по расстоянию.

Приемы мяча осуществляются подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, подъемом, носком, грудью и головой. Дошкольников следует учить более легким способом приема мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы. Прием бедром, грудью, головой доступны только детям в более старшем возрасте.

Для остановки катящегося мяча подошвой игрок встречает его ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок подтянут, пятка опушена), затем мяч накрывает подошвой, носок опускается и прижимается к земле.

Прием мяча внутренней стороной стопы, катящегося навстречу мячу, выполняется так: ребенок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу и в момент соприкосновения с мячом отводит ногу немного назад.

Прием мяча внешней стороной стопы применяется в случаях, когда мяч падает сбоку от игрока. Остановку мяча выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной. Правая нога согнута в колене с опушенной пяткой и приподнятым носком, выносится вперед - влево, левая - вперед - вправо. Прием мяча осуществляется в момент его приземления.

Ведение мяча осуществляется последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной, серединой подъема или носком, одной или поочередно то правой, то левой ногой. В зависимости от игровой ситуации ребенок при ведении мяча старается не отпускать мяч от себя или посылает дальше вперед. Если соперник близок, толчки производятся в нижнюю часть мяча, если далеко - в середину мяча.

Отбор мяча. При отборе мяча необходимо приблизительно к игроку, владеющему мячом, и, когда он потеряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу. Необходимо предупредить детей, чтобы они играли осторожно, так как можно получить травму.

Вбрасывание мяча за боковой линии осуществляется так: ребенок берет мяч обеими руками, пальцы расставлены, ноги ставятся в положение небольшого шага

или параллельно. Отклонившись назад, он быстро бросает мяч, выпрямляя руки.

Прием игры вратаря. В ходе игры вратарь почти не стоит на месте: он ловит мяч, отбивает его, защищая ворота, бросает пойманный мяч на ноле или ведет его ногой, если есть возможность продвинуться вперед.

Во время подвижных игр с мячом и самой игры в футбол дети учатся видеть мяч, партнеров по игре, расположение защитников. Они должны учиться выбегать на свободное место для получения мяча и не гоняться всем за мячом.

Организационно-педагогические условия Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплое время на спортивной площадке детского сада или на участке.

Для этого используются:

* + футбольные мячи; стойки-конусы; переносные ворота (на спортивной площадке стационарные ворота); манишки (для разделения на команды).

Формы и режим занятий

Форма обучения – очная, групповая. Занятия проводятся по 16 человек, 2 раз в неделю в течение календарного года (с сентября по июнь). Продолжительность занятий для детей 4 – 5 лет – не более 20 мин., для детей 5 – 6 лет – не более 25 мин., для детей 6 – 7 лет – не более 30 мин. Программа рассчитана на 3 года обучения.

Сведения о педагоге

Данную программу реализует инструктор по физической культуре: Галич Станислав Олегович

Список литературы

1. Вайн Хорст. Как научить играть в футбол. – М., Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А./ Поурочная программа подготовки юных футболистов. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
3. Лапшин О., Восилюк А., Янчаускас. Подготовка юных футболистов. – Вильнюс, 1987.
4. «Самостоятельные занятия по футболу». Москва. 2001.
5. «Хочу стать футболистом». Москва. 2000.
6. «Футбол». Учебное пособие. Москва. 2005.
7. Яковлев В. Игры для детей. – М.: ФиС, 1975.