

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад №70 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей"
муниципального образования города Чебоксары – столицы Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от 30 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом
МАДОУ «Детский сад №70»
г. Чебоксары
№ 115 от 01 сентября 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ФУТБОЛЬНАЯ ШКОЛА «ЮНИОР»**

Возраст детей, на которых рассчитана программа:
5-7 лет
Срок реализации программы – *1 год*
Автор-составитель: *инструктор по физической культуре*
Ильин Руслан Аркадьевич

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Учебный план
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Планируемые результаты

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Во всем мире большой популярностью пользуется игра в футбол, как среди взрослых, так и среди детей. В настоящее время в нашей стране охват детей дошкольного возраста занятиями футболом незначителен. Специалисты в области физической культуры и спорта указывают на положительное влияние игровых видов спорта на психофизическое развитие дошкольников и на необходимость разработки специальных программ, в том числе и по футболу, в основе которых должны лежать закономерности игры, учет онтогенетических особенностей развития ребенка и опыт работы детских тренеров.

Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей. Эта игра сочетает ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, ведений, передач мяча, бросков, ловли и т.д. В футболе быстро меняются игровые ситуации, требующие от занимающихся высокой координации движений, точности и быстроты их выполнения, что особенно важно для детей старшего дошкольного возраста, организм которых обладает большим потенциалом для формирования различных видов двигательных действий, характеризуется интенсивным развитием.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбольная школа «Юниор» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. № 09-1672 "О направлении методических рекомендаций" (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
6. Устав МАДОУ «Детский сад № 70» г. Чебоксары

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному назначению – досуговой, по форме организации – групповой, кружковой.

Актуальность. Занятия спортом формируют здоровый образ жизни, воспитывают патриотизм, формируют физически развитую, работоспособную, психически уравновешенную личность. Программа направлена на привлечение детей разного возраста к занятиям футболом. Программа нацелена на развитие уверенности, самодисциплины, поддержание хорошей физической формы.

Новизна. Программа отличается от других программ спортивной направленности тем, что нацелена на развитие уверенности, воспитание самодисциплины, приобретение навыков

самозащиты и поддержания хорошей физической формы.

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: стартовый

Форма обучения: очная

Форма занятий: групповая. занятия в спортивном зале и на площадке.

Методы обучения – метод обучающей игры, методы проблемно-развивающего обучения, репродуктивный, методы контроля и самоконтроля.

Режим занятий: 2 раза в неделю, всего 64 часа

Наполняемость учебных групп: 15 человек

1.2 Цель и задачи программы

Цель: знакомство детей с игрой в футбол, формирование простейших технико-тактических действий с мячом.

Задачи программы:

Образовательные:

- 1.Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения.
2. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.
- 3.Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.
- 4.Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве
- 5.Учитьуправлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.
- 6.Формировать устойчивый интерес к футболу, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности
- 7.Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов футбола

Развивающие:

1. Развивать двигательные способности: ловкость, быстроту силу гибкость. координацию движений, двигательные реакции. ориентации в пространстве.
- 2.Развитие личностных характеристик –это «честная игра», спортивное поведение, ответственность, чувство товарищества, сознательность.

Воспитательные:

- 1.Воспитание товарищеских взаимоотношений, основанных на сотрудничестве и взаимопомощи.
- 2.Формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников.

1.3. Учебный план

Возраст 5-7 лет, стартовый уровень

Срок реализации – 1 год, 64 часа

№	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего

1	Инструктаж по Т/б. Ведение мяча	1	2	3
2	Ведение мяча передней частью стопы и развороты.	1	2	3
3	Ведение мяча с изменением направления	1	2	3
4	Закрепление ведение мяча передней частью стопы	1	2	3
5	Ведение мяча с передачей партнеру	1	2	3
6	Закрепление техники передачи мяча в парах	1	2	3
7	Передачи мяча со сменой мест	1	4	5
8	Техника удара по мячу в движении	1	4	5
9	Прием мяча и обводка стоек	1	2	3
10	Скоростные силовые упражнения, ОФП.	1	2	3
11	Стартовая скорость, ОФП	1	2	3
12	Техника приема мяча в парах	1	3	4
13	Обманные движения с мячом	1	3	4
14	Игровые упражнения с обводкой соперника	1	3	4
15	ОФП, закрепление ведения мяча	1	4	5
16	Остановка и ведение мяча стопой	1	4	5
17	Закрепление ведения мяча передней часть стопы.	1	4	5

Формы проведения итогов реализации Программы: открытые мероприятия 2 раза в год, турниры по футболу.

1.4. Содержание программы

Возраст 5-7 лет, стартовый уровень

Срок реализации – 1 год, количество часов – 64 часа

Название раздела, темы	Содержание занятий
Вводное занятие, инструктаж по охране труда.	Теория. Знакомство с программой. Инструктаж по охране труда.
Передачи.	Теория. Техника приема мяча, техника передача мяча внутренней и внешней стороны стопы. Практика. Передачи в скамейку: игрок внутренней стороной ноги выполняет передачу в скамейку, расстояние между ним и скамейкой 7-10 метров, ноги постоянно должны быть в движении, чтобы успеть принять отскочивший мяч. Передача в парах: дети встают в парах друг на против друга и выполняют передачи с остановкой мяча, передачи отдаются правой и левой ногой различными частями голеностопа. Отыгрывание мяча партнёру: в парах игроки становятся друг напротив друга (5 метров), у одного из игроков мяч в руках, он накидывает мяч своему оппоненту, который в одно касание направляет мяч ему обратно в руки. Упражнение «Ромашка»: один человек в центре остальные располагаются вокруг него с мячом на каждого, на расстоянии 7-10 метров. Игрок в центре подбегает к каждому по очереди и отдаёт передачу в одно касание, после каждой передачи игрок в центре прибегает к своему первоначальному месту. После полного круга идёт смена мест. Передачи в движение: в парах игроки двигаются с мячом передавая его друг другу.
Удар по воротам	Теория. Удара по мячу внутренней и средней частью подъема стопы. Практика. Удар с места: игрок выполняет удар по воротам средней частью подъёма, мяч стоит наместе. Удар с отыгрыша: игрок отдаёт передачу после чего получает мяч опять и наносит удар в одно касание. Удар по параллельно катящемуся мячу. Удар по летящему мячу: игрок подкидывает мяч в воздух и не давая касаться ему земли бьет по воротам. Удар с прострела: игрок должен успеть на бегу пробить по быстро летящему мячу.
Ведение мяча	Теория. Ведение мяча средне часть подъема стопы, внутренней и внешней частью стопы. Практика. Введение вокруг поля: игрок выполняет ведение мяча на каждый шаг касаясь его центром подъема ноги. Мяч ведётся вокруг поля. Введение мяча в ограниченном пространстве: в квадрате 10 на 10 метров игроки производят введение мяча, задача не столкнуться и не потерять мяч. Обводка стоик: игрок обводит стойки с различными частями голеностопа. Введение мяча из колонны в колонну: игроки встают напротив друг друга и производят введение мяча к партнёру различными частями голеностопа.

Физическая подготовка	Теория: Гигиена, личная гигиена. Спортивная одежда и обувь. Основы техники выполнения физических упражнений. Практика. Разминка: проводятся различные упражнения на разогрев мышц и правильности бега (например: многоскоки, скрестный шаг и т.д) Растяжка: упражнение на растяжку на улучшение гибкости и во избежание травм (например: выпады на правую ногу, подтягивание бедра к груди и т.д). Эстафеты: проводятся с мячами и без мячей, для развития ловкости и скорости (например, тараканий бег, рывок с мячом). Стартовая скорость: рывки на короткие расстояния 5-7 метров. Взрывная скорость: рывки с различными заданиями на расстояния 25- 30 метров. Дистанционная скорость: Рывки на расстояние 50 метров и более. Бег через фишки и прыжки: перебегание через близко стоящие фишки с правильным положением всех частей тела и прыжки. Способствует увеличению скоростных качеств. Гибкость и координация: упражнения такие как колесо, мостик, свечка и другие. Развитие мышечной активности: упражнение пресса, отжимания, подтягивание и т.д.
Игровые упражнения.	Теория: Стойка игрока, резкое изменения направления в игре, поиск партнера для передачи мяча. Практика. Пятнашки: на скорость, пятнашки с мячом, пятнашки по командам. Улучшает тактическую грамотность. Гандбол: мяч передаётся руками друг другу и забивается в ворот, с мячом бегать нельзя. Баскетбол: мяч передаётся друг другу задача забить в кольцо. С мячом бегать нельзя. Держание мяча руками: с мячом бегать нельзя, по командам мяч передаётся друг другу, задача сделать большее число передач. Игра: игра между собой.
Итоговое занятие.	Товарищеские игры, районные, городские и международные турниры по футболу.

1.5. Планируемые результаты

По окончании первого года обучения воспитанники освоят:

- правила игры в футбол, мини-футбол,
- узнают историю международного и Российского футбола,
- приобретут умения выполнять упражнения с мячом: ведение, передача, удары по мячу.
- приобретут коммуникативные навыки
- приобретут умения выполнять основные технические и тактические приемы игры

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график на стартовый уровень

Название раздела, темы	Количество занятий
Инструктаж по Т/б. Ведение мяча	1
Ведение мяча передней частью стопы и развороты.	1
Ведение мяча с изменением направления	1
Закрепление ведение мяча передней частью стопы	1
Ведение мяча с передачей партнеру	1
Закрепление техники передачи мяча в парах	1
Передачи мяча со сменой мест	1
Техника удара по мячу в движении	1
Прием мяча и обводка стоек	1
Скоростные силовые упражнения, ОФП.	1
Стартовая скорость, ОФП	1
Техника приема мяча в парах	1
Обманные движения с мячом	1
Игровые упражнения с обводкой соперника	1
ОФП, закрепление ведения мяча	1
Остановка и ведение мяча стопой	1
Закрепление ведения мяча передней часть стопы.	1
Передачи мяча в два касания, прием передача.	1
Передача мяча в скамейку, удар внутренней стороной стопы	1
Отбор мяча с выпадом	1
Отыгрыш мяча и удар по воротам.	1
Передачи мяча в движении.	1
ОФП, стартовая скорость, бег через фишки.	1
Обводка стоек с мячом в змейке	1
Удары по мячу с места	1

Эстафеты с мячом.	1
Техника передач мяча партнеру низом	1
Передачи, упражнение Ромашка.	1
ОФП, Бег через фишки и прыжки.	1
Инструктаж по технике безопасности, игровая тренировка.	1
Передачи в парах, игровая часть.	1
Удары по воротам, игровая часть.	1
Жонглирование мяча, дриблинг, работа с мячом.	1
Техника работы с мячом, игровая тренировка.	1
Передачи, удары по воротам, игровая часть.	1
Обводка стоек, игровая часть.	1
Пробежка, технико-тактические навыки, игра 1 в 1.	1
Жонглирование мяча, индивидуальное мастерство.	1
Жонглирование мяча, удары по воротам, игровая часть	1
Обводка стоек, передачи.	1
Разминка, растяжка, эстафеты, дистанционная скорость, квадрат	1
Бег через фишки, жонглирование, держание мяча руками, игра	1
Разминка, растяжка, приёмы мяча, игра головой, игра.	1
Стартовая скорость, взрывная скорость, развитие мышечной активности, игра	1
Жонглирование, передачи, длинные передачи,	1
Держание мяча ногами, эстафеты, гибкость и координация, игра	1
Разминка, растяжка, обводка стоек, удары по воротам.	1
Отработка стандартных положений.	1

Растяжка, дистанционная скорость, приёмы мяча, игра.	1
Стартовая скорость, баскетбол, держание мяча ногами, квадрат	1
Разминка, жонглирование, передачи, длинные передачи, игра.	1
Стартовая, дистанционная и взрывная скорость.	1
Эстафеты, взрывная скорость.	1
Эстафеты, приёмы мяча, передачи и длинные передачи, игра.	1
Бег через фишки, баскетбол, держание мяча ногами, квадрат.	1
Разминка, растяжка, стартовая, взрывная и дистанционная	1
Баскетбол, гандбол, отработка стандартных положений.	1
Длинная передача, игровая тренировка.	1
Передачи, длинные передачи, взрывная скорость, игра.	1
Итоговое занятие. Соревнования	1
Турниры по футболу.	4
ИТОГО:	64

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы имеются следующие условия:

- хорошо освещенный и проветриваемый спортивный зал;
- в теплое время года – спортивная площадка
- Мячи разного размера: футбольные, малые, большие.
- Конусы для разметки, ведения, ворот.
- Футбольная форма, манишки разного цвета

Информационное обеспечение программы

В информационное обеспечение программы входят дидактические и методические материалы:

аудио-, видео-, фото-, интернет источники на электронных носителях по темам, реализуемым в рамках данной программы.

таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, дидактические карточки, раздаточный материал, специальная литература, мультимедийные материалы по темам реализуемой программы

Кадровое обеспечение программы

В реализации программы занят один педагог, руководитель кружка инструктор по физической культуре Ильин Руслан Аркадьевич

2.3. Формы аттестации

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации воспитанников на дальнейшую самостоятельную деятельность, получение сведений для совершенствования педагогом образовательной программы и методики обучения.

2.4. Оценочные материалы

Диагностика физической подготовленности детей для игры в футбол

1.Бег на 30 м.

2.Челночный бег на 30м (ловкость, быстрота).

3.Поднимание туловища из седа за 30сек. -13 -20 раз (лежа на спине, колени согнуты, руки скрещены на груди).

4.Знание правил игры в футбол, ведение мяча между кеглями, удары по воротам –5 ударов (число попаданий, техника), передача мяча в парах

№	ФИО ребенка	1	2	3	4			
					правила	ведение	удары	передача

2.5. Методические материалы

С детьми дошкольного возраста проводится упрощенный вариант игры в футбол (на площадках меньших размером, с меньшим числом игроков в команде). Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются трудные и недоступные детям требования, например одиннадцатиметровый, угловой удары и другие правила большого футбола. Кроме того, педагог может оговорить некоторые правила: например, играть с вратарем или без него и т.д. Игроки имеют право вести мяч ногой, передавая его ногами товарищам, забивать в ворота мяч. Задача игроков противоположной команды –защита своих ворот. Все действия с мячом выполняются только ногами, касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой, а руками касаться мяча разрешается только вратарю. Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора стороны или начального удара. Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля, игра начинается по сигналу судьи одним из игроков команды, начинающей игру. Игроки команды соперника должны находиться на расстоянии не менее 3м от мяча. Ребенок, производящий начальный удар, не имеет права вторично касаться мяча раньше других детей. После забитого мяча игра возобновляется так же, как

и в начале игры, игроком команды, в ворота которой был забит мяч. После перерыва команды меняются местами и начальный удар производится с центра поля игроком противоположной стороны, т.е. которая не начинала игру. Педагог может менять игроков в течение всей игры. Любой из игроков команды может заменить вратаря. Если кто-то из детей устал или получил травму или не дисциплинированно вел себя, педагог может остановить игру, при необходимости помочь ребенку или заменить его. Нарушения правил и наказание за них. Игрокам запрещается ставить товарищу подножку, ударять противника ногой, толкаться, тянуть за одежду, за руки, нападать на вратаря, стараясь отобрать у него мяч. Нарушением правил игры считается также бег с мячом в руках, попытка ловли его руками. Если игрок нарушает правила, педагог останавливает игру и делает замечание. Мяч при этом остается и передается противоположной стороне и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если нарушение совершили одновременно игроки обеих команд, то назначается штрафной удар по неподвижному мячу с места нарушения. За грубые нарушения правил игрок удаляется с поля с правом его замены на 1 –3 минуты.

Начало и возобновление игры. Начальный удар производится с центра поля по сигналу судьи одним из игроков команды, начинающей игру. При начальном ударе все игроки должны находиться на своей половине поля. Игроки команды, не выполняющие начального удара, располагаются от мяча на расстоянии не менее 5 м до тех пор, пока не будет произведен удар. После гола игра возобновляется так же, как и в начале игры, одним из игроков команды, пропустившей гол. После перерыва команды меняются сторонами, и начальный удар производится с центра поля игроком команды, которая не производила его в начале игры. Вбрасывание мяча. Когда мяч полностью вышел за боковую линию по земле или по воздуху, он вбрасывается в поле в любом направлении с того места, где пересек линию. Если игра проводится в хоккейной «коробке» или в зале и боковую линию поля фактически представляет бортик «коробки» или стена помещения, мяч, коснувшийся стены, считается в игре.

2.6. Список литературы

1. Адашкявичене.Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада.-М.: Просвещение,1992.
2. Глазырина.Л.Д. «Физическая культура –дошкольникам» : Пособие для педагогов дошкольных учреждений.-М, Владос, 2001.
3. Железняк.Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников. –Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2008
4. Желобкович.Е.Ф. Футбол в детском саду. -М,2009.
5. Карманова.Л.В., Шебеко.В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада: Метод. Пособие. –Мн.: Полымя, 1987.
6. Кузнецов.В.С., Колодницкий.Г.А. -Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие.-М.: Изд-во НЦ Энас,2006.
7. Шебеко.В.Н. и др. Физическое воспитание дошкольников.- М.: Издательский центр «Академия»,2000.