

**ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 186 ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА
«РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»
(ДЕТСКИЙ САД № 186 ОАО «РЖД»)**

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
детского сада № 186 ОАО «РЖД»
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий
детским садом № 186 ОАО «РЖД»

_____ А.Н. Рыспаева
Приказ № 43/1-УВР от 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛА ФУТБОЛИСТА»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНАЯ

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 3 -7 лет

Срок обучения: 1 год

Автор - разработчик: Коновалов Артем Сергеевич

Омск, 2022 год

Оглавление

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1	Нормативная база	3
1.1.2.	Цель и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы «Школа футболиста»	4
1.1.3.	Принципы и подходы к формированию дополнительной общеразвивающей программы «Школа футболиста»	4
1.1.4.	Значимые для разработки дополнительной общеразвивающей программы «Школа футболиста» характеристики, в том числе, характеристики особенностей развития детей 3-4, 4-5, 5-6, 6 -7 лет	5
1.2.	Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Школа футболиста»	7
1.2.1.	Целевые ориентиры	7
1.2.2.	Технология педагогической диагностики (мониторинга) индивидуального развития детей	8
2.	Содержательный раздел	9
2.1.	Описание образовательной деятельности	9
2.2	Особенности взаимодействия с семьёй	18
3.	Организационный раздел	19
3.1.	Материально -техническое обеспечение Дополнительной общеразвивающей программы «Школа футболиста»	19
3.2.	Учебно -методическое обеспечение Дополнительной общеразвивающей программы «Школа футболиста»	19

1 Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Физическое развитие ребенка дошкольного возраста является актуальной темой во все времена. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. Ведущим видом детской деятельности дошкольников является игра. При этом, с раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается – мяч. В процессе игры с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений.

Освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Вместе с тем детям дошкольного возраста не рекомендуется заниматься спортом в прямом смысле этого слова, то есть осуществлять подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких результатов. Но отдельные элементы действия в спортивных играх и упражнениях, элементы соревнования не только возможны, но и целесообразны.

Занятия футболом очень полезны ребенку в дошкольном возрасте по нескольким причинам. Во-первых, футбол — это активная и подвижная игра. Занимаясь футболом, ребенок развивает общую координацию, он учится сосредотачивать внимание на футбольном мяче, а также учится переключать внимание с одного действия на другое. Во-вторых, так как футбол – игра подвижная, у малыша развиваются функциональные системы (дыхательная, сердечно-сосудистая). В-третьих, футбол – игра командная, ребенок учится взаимодействовать с другими детьми, учится работать сообща, общаться, договариваться и лучше понимать других детей. Существуют кардинальные различия между тренировками в группах 3-4 лет и 5-7 лет. Обуславливаются это возрастными особенностями детей.

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа футбола» (далее - Программа) предполагает проведение занятий с детьми второй младшей, средней, старшей, подготовительной групп дошкольного возраста без специального отбора детей. Продолжительность занятия в группах: 3-5 лет – 20 минут, 5-7 лет – 30 минут.

1.1.1 Нормативная база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2021г.).
2. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2020 г. № 28.
3. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2.
4. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утв. распоряжением Правительства российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р.
5. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам».
6. Устав частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 186

открытого акционерного общества «Российские железные дороги» (далее - Учреждение).

1.1.2 Цель и задачи программы:

Цель Программы – создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков ребенка, формирующих физически развитую, работоспособную, психически уравновешенную личность в процессе обучения технике игры в футбол.

Цель Программы достигается через решение следующих задач:

1. дать первоначальные представления о спортивной игре футбол;
2. овладеть начальными навыками умения владения мячом;
3. расширять представления об истории возникновения футбола;
4. развивать интерес к спортивным играм.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы.

1. Принцип развивающего обучения - предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень качеств, а опережать его, требовать приложения усилий для овладения новыми движениями.

2. Принцип воспитывающего обучения - работа, направленная на развитие двигательных качеств, должна обязательно предусматривать и решение воспитательных задач, например, воспитание настойчивости, смелости, выдержки и т.п.

3. Принцип всесторонности - обеспечение высокого проявления качеств в разнообразных видах двигательной деятельности, обеспечение общего подъёма функциональных возможностей организма.

4. Принцип систематичности - последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным, повышение требований к уровню качеств по мере их развития.

5. Принцип сознательности и активности детей - сознательное отношение детей к предлагаемым упражнениям увеличивает их усвоение, воспитывает самостоятельность, инициативу.

6. Принцип индивидуального подхода - основывается на учёте разного уровня двигательных качеств, имеющегося у детей, и требует дифференцированного отношения, гибкости в подборе двигательных заданий.

Подходы к формированию Программы.

Культурно-исторический подход (Л.С. Выготский) к развитию психики ребенка.

Развитие определяется как процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития.

Личностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец) к проблеме развития психики ребенка. В дошкольном возрасте деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие. Расширение возможностей развития психики ребенка-дошкольника за счет максимального развития всех специфических детских видов деятельности, в результате чего происходит не только интеллектуальное, но и личностное развитие ребенка.

Деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов) к проблеме развития психики ребенка. Деятельность рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри

которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

1.1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.

Программа обеспечивает физическое развитие детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Возрастные особенности детей 3-4 лет

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики. Рост детей 4-го года жизни находится в прямой взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со своими сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями, и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе ещё не велики.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в этом возрасте является его гибкость и эластичность. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влияние неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания. Очень важным моментом является то, чтобы нагрузка для детей была равномерной на все части тела.

Ребёнок в 3-4 года не может сознательно регулировать дыхание и согласовать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на нагрузку, в частности физическую, судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. Внимание у детей 3-4 лет ещё неустойчивое, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса. Процессы возбуждения и торможения в коре головного легко распространяются. Внешне это выражается в том, что дети делают много лишних движений, становятся суетливыми, много говорят или, наоборот, замолкают. Все приобретённые умения на физкультурных занятиях должны реализовываться в разнообразной жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка. К 4—5 годам ребёнок способен элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Ребенок ещё не осознаёт социальные

нормы и правила поведения, однако у него уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести. Поведение ребёнка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ему всё ещё требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4—5 лет сверстники становятся для ребёнка более привлекательными и предпочитаемыми партнёрами по игре, чем взрослый.

В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, детям необходимо давать время для отдыха.

Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим. Внимание становится всё более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: подвижные (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребёнка. В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Возрастной период 5 до 6 лет характеризуется интенсивным ростом, когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц - сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребёнок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Именно в этот период полезно как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т. д.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени

взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Дети 6-7 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности».

1.2 Планируемые результаты освоения Программы.

Планируемые результаты освоения Программы представлены в соответствии с целевыми ориентирами развития детей дошкольного возраста.

1.2.1 Целевые ориентиры к четырём годам

- имеет представление о футболе как виде спорта;
- владеет элементами техники футбола: бег: по прямой, изменяя скорость; приставным шагом; остановки во время бега; удар по неподвижному мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема), по воротам, в стену с расстояния 2 метров;
- имеет представление о технике безопасности во время игры в футбол.

Целевые ориентиры к пяти годам

- знает о футболе как виде спорта;

- владеет элементами техники футбола: бег: по прямой, изменяя скорость, в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; приставным шагом (влево и вправо); остановки во время бега; удар по неподвижному мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема), по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 метров; останавливать мяч ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящейся на встречу;
- имеет представление о технике безопасности во время игры в футбол.
- имеет представление о правилах игры в футбол.

Целевые ориентиры к шести годам

- знает о футболе как виде спорта;
- владеет элементами техники футбола: бег: по прямой, изменяя скорость и направление по сигналу, в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; приставным шагом (влево и вправо); остановки во время бега; удар по неподвижному мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема), по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 метров; ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) ; останавливать мяч ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящейся на встречу только правой или только левой ногой;
- знает о технике безопасности во время игры в футбол;
- знает о правилах игры в футбол.

Целевые ориентиры к семи годам

- знает о футболе как виде спорта;
- владеет элементами техники футбола: бег: по прямой, «змейкой», изменяя скорость и направление по сигналу, спиной вперёд, в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу, с препятствиями; приставным и скрестным шагом (влево и вправо); челночный бег; повороты во время бега налево и направо; остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги); удар по неподвижному мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема), по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4 метров; ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) ; останавливать мяч ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящейся на встречу только правой или только левой ногой; прыжки вверх толчком двух ног с места толчком одной и двух ног с разбега;) ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров; обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот.
- знает о технике безопасности во время игры в футбол;
- знает правила игры в футбол.

1.2.2 Технология педагогической диагностики (мониторинга) результатов индивидуального развития детей

Оценка индивидуального развития ребенка предусматривает педагогическое наблюдение, беседы, показы, соревнования. Проводится в мае согласно трём тестам определения степени сформированности основных технических умений игры в футбол (таблица 1).

Первый тест: «Ведение мяча».

Описание теста: Ведение мяча 10 м «змейкой» между конусами, расставленными на расстоянии 1,5 м. не теряя мяча. Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно: то правой, то левой ногой.

Средний уровень: ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.

Второй тест «Удар по воротам».

Описание теста: Удар по воротам (расстояние - 4м, размеры ворот – 1х2 м): прямо и под углом 45 градусов. Задача - попасть в ворота.

Средний уровень: из 5 ударов 3 попадания.

Третий тест «Бросок от линии»

Описание теста: Воспитанник становится за боковую линию, принимает стойку футболиста, берет мяч двумя руками, и из-за головы производит бросок мяча в поле на дальность. Дается три попытки и лучший результат фиксируется как зачетный.

Таблица 1 Техническая подготовка юных футболистов

№	ФИО	Ведение мяча		Удар по воротам		Бросок	
		нач. г.	конец г.	нач. г.	конец г.	нач. г.	конец г.
1							
2							
3							
4							
5							
6							

2. Содержательный

2.1 Описание образовательной деятельности

Занятия футболом – это комбинированное занятие, включающее теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя беседы, рассказ. Практическая часть – это тренировочные занятия, показ, демонстрация, открытые занятия, соревнования.

Количество занятий: для всех возрастных групп – 2 раза в неделю, 94 занятий в год.

Длительность занятия: 20 минут для детей 3-5 лет; 30 минут для детей 5-7 лет.

Место проведения: спортивный зал.

Форма проведения: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Годовой план-график

№	Содержание занятий	Количество часов	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	6	Беседа, наблюдение
1	Техника безопасности на занятиях футболом	2	Беседа, наблюдение

2	Основы техники и тактики футбола	2	Беседа, наблюдение
3	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу	2	Беседа, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	12	Наблюдение
1	Общеразвивающие упражнения без предметов	6	Наблюдение
2	Подвижные игры		Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	10	
1	Специальные упражнения для развития быстроты	5	Наблюдение
2	Специальные упражнения для развития ловкости	5	Наблюдение
4	Техническая подготовка	13	Тесты: «Удар по воротам», «Ведение мяча», беседа, наблюдение
1	Удары по мячу ногой	3	Тест «Удар по воротам», наблюдение
2	Остановка мяча	3	Наблюдение, беседа
3	Ведение мяча	3	Тест «Ведение мяча», наблюдение
4	Обманные движения(финты)	2	Наблюдение, беседа
5	Отбор мяча	2	Наблюдение, беседа
5	Тактическая подготовка	27	Наблюдение, беседа
1	Тактика нападения	1	Наблюдение, беседа
1.1	Индивидуальные действия без мяча	2	Наблюдение, беседа
1.2	Действия без мяча	2	Наблюдение, беседа
1.3	Индивидуальные действия с мячом	4	Наблюдение, беседа
1.4	Групповые действия	2	Наблюдение, беседа
1.5	Командные действия	3	Наблюдение, беседа
2	Тактика защиты	3	Наблюдение, беседа
2.1	Индивидуальные действия	5	Наблюдение, беседа

2.2	Групповые действия	5	Наблюдение, беседа
ВСЕГО часов		68	

Краткое описание содержания программного материала

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях футболом

Требования безопасности перед началом занятий:

- Детям необходимо переодеться в спортивную одежду
- Запрещается входить в спортивный зал без разрешения тренера.
- В спортивный зал следует заходить спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок

Требования безопасности во время занятий

- Детям запрещается приступать к выполнению упражнений и учебных занятий без команды тренера.
- Детям необходимо соблюдать игровую дисциплину и порядок на тренировке, запрещается толкать друг друга.
- Детям запрещается уходить с занятий без разрешения тренера

Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лежа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги в перед, в стороны, назад.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча в цель (игры без мяча: «волк и зайцы», «хвост тигра», «найди свой дом», «рыбаки и рыбки», ” день-ночь”, игры с мячом: “охотник и кенгурята”, ”снайпер”, ”гольф”, ”охотник за привидениями”).

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком,

пяткой назад. Удары в единоборстве.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения(финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад неожиданным рывком вперед уйти с мячом, быстро отвести мяч подошвой под себя рывком с мячом уйти в перед, выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор наиболее удобной позиции на игровом поле. Умение уйти из-под контроля соперника и создать игровое пространство для себя и партнеров.

Действия без мяча. Открывание; отвлечение соперников.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное применение тех или иных приемов техники владения мячом в различных игровых ситуациях. Применение необходимого способа удара по мячу, остановок, в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Использование ведения и применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений: начальном, угловом, штрафном и свободном ударах; вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Планирование тренировочного занятия

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи: первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе; вторая - создать психологический

настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроечные упражнения.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Цель физической тренировки ребенка определяется необходимостью создания его физического здоровья, основы его кинезиологического потенциала, а специфика ее содержания связана с возрастными особенностями растущего организма и обусловленными этим известными ограничениями видов физических нагрузок, их интенсивности и форм реализации в тренировке. Таким образом, опираясь на свойства процесса адаптации можно целенаправленно подбирать те или иные тренировочные воздействия и, регулируя их параметры, сознательно формировать новые качественные признаки двигательной функции человека. В целом содержание спортивной тренировки футболиста составляют: систематические занятия по совершенствованию игровых действий, приобретение специальных знаний, отработка движений, развитие творческих способностей, воспитание моральных и волевых качеств. Содержание спортивной тренировки футболистов составляют: техническая и тактическая подготовка; физическая подготовка; психологическая подготовка. Футбол для детей, особенно детей младшего дошкольного возраста — это футбол радости. Тренировки должны быть интересными, дети должны получать удовольствие от них, с нетерпением ждать каждую последующую тренировку.

Упражнения технической подготовки

Техника передвижений

Беговые упражнения

- Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.
- Бег с высоким подниманием бедра.
- Семенящий бег.
- «Олений бег».
- Бег с захлестыванием голени.
- Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.

Беговые упражнения с изменением скорости

- Бег коротким и длинным шагом.
- Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.
- Бег с ускорениями на месте и в движении.
- Бег с внезапными остановками, поворотами на 180°, 360° и последующими ускорениями вправо, влево и т. д.
- Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера.
- Бег приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера

Старты из статических исходных положений

- Старт из положения сидя, полуприседа, лежа.
- Старт из положения «упор руками».
- Старт из положения «спиной вперед».
- Старт из высокой или низкой стартовой стойки.

Остановка катящегося мяча в парах

- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы левой и правой ногой.
- Остановка и обратная передача катящегося мяча в два касания.
- Остановка мяча одной ногой, обратная передача другой ногой.
- Остановка катящегося мяча подошвой левой и правой ноги поочередно.
- Остановка катящегося мяча верхней частью стопы.
- Обратная передача партнеру выполняется также верхней частью стопы.
- Остановка катящегося мяча слабой ногой. Обратная передача партнеру выполняется тоже слабой ногой.

Остановка катящегося мяча в парах в движении

- Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы на встречном движении.
- Остановка катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы с уходом в левую или правую сторону, назад за спину.
- Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы с пропуском мяча между ног себе за спину.
- Остановка катящегося мяча с имитацией обманного движения -«ложный замах», «ложный уход в сторону» и т. д.
- Прием и передача катящегося мяча в движении. Прием и передача мяча выполняется в два касания.

Остановка летящего мяча

- Мяч подбрасывается в стенку, и остановка выполняется подошвой после отскока мяча от земли.
- То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется бедром.
- То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется грудью.
- То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется верхней частью стопы.
- Упражнения 1, 2, 4 выполняются слабой ногой.

Передачи мяча внутренней частью стопы.

Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы с одного шага.

Передача мяча в парах внутренней частью стопы выполняется низом, верхом, с наката, сделанного партнером.

То же, что упр. 2, только остановка мяча выполняется подошвой, а обратная передача внутренней частью стопы.

Передача мяча в парах. Остановка мяча выполняется одной ногой, а обратная передача - другой ногой.

Удары подъемом стопы

- Удар подъемом стопы с места по неподвижному мячу.
- То же, что упр. 1, только удар выполняется с разбега в 2 - 3 шага.
- Удар подъемом стопы в движении. Игрок посылает мяч на 2 - 3 метра вперед и выполняет удар.
- Удар подъемом стопы после остановки мяча, направленного партнером. Передачи с

целевыми заданиями, на силу, точность удара и т. д.

- Упражнение 1, 2, 3, 4, выполняются слабой ногой

Удары ногой по прыгающему мячу

Мяч с пола (земли) подкинуть ногой вверх и после отскока выполнить удар верхней частью стопы.

То же, что упр. 1, только переброс мяча сделать через скамейку.

То же, что упр. 2, только переброс сделать одной ногой, а удар по воротам выполнить другой ногой.

Мяч руками подкидывается вверх, и после отскока выполняется удар поочередно левой и правой ногой.

Ведение мяча различными способами

- Ведение мяча только правой или только левой ногой.
- Ведение мяча попеременно левой и правой ногой.
- Ведение мяча по прямой, на каждый шаг касание мяча.

Ведение мяча с различными задачами

- Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения. Направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы.
- Ведение мяча с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, ведение с обводкой стоек.

Ведение мяча с обводкой стоек

- Ведение мяча по «восьмерке», по кругу, вокруг стойки с изменением направления движения.
- Ведение мяча с обводкой стоек, внешней и внутренней частью стопы.
- Ведение мяча с обводкой стоек левой и правой ногой. Количество касаний при ведении мяча: а) максимальное; б) минимальное.
- Ведение мяча с обводкой нескольких стоек, расставленных произвольно, с изменением направления движения.

Подвижные игры:

«Снайпер» У всех игроков по мячу, один игрок-снайпер, задача снайпера попасть по мячу игрокам, а игроки должны ведением мяча уходить от снайпера и не дать попасть по своему мячу. Следить, чтобы игроки не отпускали далеко от себя мяч.

«Охотник за привидениями» У привидений по мячу, охотник по команде должен задеть у приведения мяч, у кого задел-то привидение (заморожено-стоит и не двигается) привидения ведением мяча убегают от охотника. Делать на время-кто больше поймает привидений за 1 мин.

«Хвост тигра» У каждого тигра есть свой хвост(манишка), крепим сзади за шорты. По сигналу тигры должны у других хвост выдернуть, а свой стараться сохранить. Побеждает тот, кто больше выдернет хвостов.

«Найди свой дом» Игроки собираются в круг в центре площадки, фишки разных цветов расположены произвольно (на 1 фишку меньше, чем игроков), по сигналу игроки должны быстро занять свободную фишку, то остался без дома-5 приседаний.

«День-ночь» Одни игроки - день, другие - ночь. У каждой команды есть свой дом, по сигналу команды вместе идут на встречу друг другу и по команде тренера (или день или ночь) одни догоняют других, успеть задеть до дома.

«Охотники и кенгурята» Охотники стоят по середине площадке, друг на против друга, один мяч, кенгурята должны пробежать из одного домика в другой, и чтобы охотники в них не попали мячом. можно не только перебежать, но и перепрыгнуть через мяч.

«Гольф» У каждого по мячу, на расстоянии 3-5 метров стоят конусы по номерам. Задача попасть мячом в конус и переходить к следующему. Побеждает тот, кто первый попал во все конусы.

Методика обучения технике игры в футбол

Обучение техническим приемам проводится в следующей последовательности: разучивание приема в упрощенных условиях, разучивание приема в усложненной обстановке, закрепление приема, объяснение и показ. Порядок объяснения может быть таким: сначала показывается прием, затем раскрываются его тактические возможности. В целях создания у детей ясного, четкого представления о структуре изучаемого приема, последовательности и согласованности его элементов, показ рекомендуется чередовать с объяснением, демонстрацией наглядных пособий, плакатов, диапозитивов, видеофильмов и килограмм. Общее ознакомление с приемом заканчивается его практическим опробованием юными футболистами.

Это объясняется тем, что, не обладая необходимым двигательным опытом, начинающие футболисты не смогут справиться со сложным двигательным заданием. Использование в этом случае расчлененного метода по мере овладения занимающимися основными элементами приема постепенно свести их в общую структуру движения и после этого перейти к разучиванию уже в целостном виде.

Изучение технических приемов в усложненной обстановке, в первую очередь, предполагает воспитание у детей умений выполнять приемы в различных изменяющихся условиях, приближенных к игровой обстановке. Такой подход должен обеспечить формирование у юных футболистов гибких двигательных навыков, совершенствование техники. Усложнение выполнения технических приемов осуществляется в следующей последовательности: на месте, в движении при пассивном, а затем активном сопротивлении соперника, в подвижных играх, игровых упражнениях и учебных играх.

При этом выполнение приемов на месте, не следует затягивать во времени, так как это в основном подчинено одной цели – созданию у занимающихся первичного представления о структуре движения. После опробования приема на месте необходимо сразу же перейти к выполнению его в движении. В целом же на этом этапе обучения не рекомендуется стремиться к достижению для всех детей одинакового уровня овладения техникой игры.

Усилия юных футболистов следует сосредотачивать на отработке “своих” приемов, учитывая индивидуальные особенности строения тела, двигательную одаренность. В процессе изучения технических приемов в усложненной обстановке, у детей одновременно формируются тактические умения. Причем отмечается такая зависимость: чем разнообразнее техническая подготовленность, тем большим тактическим потенциалом располагают юные футболисты.

Закрепление технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях максимально приближенных к игре, в непосредственной игре в футбол (матче), в которой каждый участник получает конкретные задания. В этой связи на занятиях значительно больше внимания уделяется индивидуальной работе юных футболистов, направленной на совершенствование специфических приемов, необходимых для выполнения в игре конкретных игровых функций.

Важной особенностью процесса закрепления технических приемов является его слияние во времени с процессом развития у детей физических качеств.

Правила игры в футбол

С детьми дошкольного возраста упрощенный вариант игры в футбол (на площадках меньших размеров и с меньшим числом игроков в командах). Кроме того, можно оговорить некоторые правила: например, играть с вратарем или без него.

Цель игры: забить как можно больше мячей в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры.

Участники игры. Каждая команда состоит из 5-8 детей и нескольких запасных.

Один из игроков – капитан. Игроки команд должны иметь отличительные знаки.

Судейство. Воспитатель следит за выполнением правил игры, принимает решения во всех спорных случаях. Он останавливает игру при нарушениях правил игроками, следит за поведением детей, контролирует время игры.

Время игры – 20 минут, делится на две половины по 10 минут с пятиминутным перерывом. В конце игры проводится малоподвижная игра (продолжительностью 3-5 минут) с целью приведения организма ребенка в более спокойное состояние.

Результат игры. Мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот между стойками под перекладиной, и, если при этом не были нарушены правила игры. Команда, забившая большее количество мячей, считается победившей. Если не забито ни одного мяча или обе команды забили одинаковое количество мячей, игра считается законченной вничью.

Правила проведения игры. Игроки имеют право вести мяч ногами, передавать его ногами товарищу по игре, забивать мяч в ворота. Задача игроков противоположной команды – не пропускать противника к своим воротам и не давать забить мяч. Все действия с мячом выполняются ногами. Касание мяча головой или туловищем не считается ошибкой, а руками касаться мяча разрешается только вратарю.

Начало игры. Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора стороны или начального удара.

Мяч для начального удара ставится на землю в центре поля, и игра начинается по сигналу педагога одним из игроков команды, начинающей игру. Ребенок направляет мяч в сторону противника. Игроки команды соперников должны находиться от мяча на расстоянии не менее 3 м. 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 установленного перерыва команды меняются сторонами, и начальный удар производится с центра поля игроком противоположной команды, т.е. той, которая не начинала игру.

Правила замены. Педагог может менять игроков в течение всей игры. Любой из игроков команды может заменить вратаря.

Выход мяча из игры. Мяч, пересекающий боковую линию или линию ворот по земле или по воздуху, считается вышедшим из игры. Мяч считается в положении вне игры и тогда, когда игру останавливает воспитатель. В течение всего остального времени мяч считается в игре даже тогда, когда он отскакивает на поле от стойки или перекладины ворот или дети прекращают игру, предполагая, что произошло нарушение правил и судья остановит игру.

Нарушение правил и наказание за них. Игрокам не разрешается 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 ловить его. Если игрок нарушает правила, воспитатель останавливает игру и делает ему замечание. Мяч при этом передается противоположной команде и вводится в игру с того места, где произошло нарушение. Если нарушение совершили одновременно игроки обеих команд, в этом случае и тем и другим назначается штрафной удар (по неподвижному мячу) с места нарушения. За грубые нарушения правил игрок удаляется с поля (с правом его замены) на 1-3 мин. Надо приучать детей играть дружно, помогать друг другу, сочувствовать при неудачах.

2.2 Особенности взаимодействия с семьёй

В течении года целью просмотра и отслеживания качества работы с детьми проводятся открытые занятия для родителей. Проводятся беседы с родителями воспитанников, анкетирование с целью выявления желания детей заниматься в кружке.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к спорту.

Кодекс родителей:

- ✓ Помнить, что дети играют ради своего удовольствия, а не для удовольствия родителей.
- ✓ Воодушевлять, а не заставлять или принуждать.
- ✓ Стимулировать детей всегда соблюдать правила игры.
- ✓ Никогда не порицать ребенка за ошибки или проигранный матч.
- ✓ Помнить, что дети учатся на примерах.
- ✓ Воодушевлять обе команды.
- ✓ Поздравлять обе команды вне зависимости от исхода матча.
- ✓ Искоренять любую физическую или словесную грубость из футбола.
- ✓ Уважать решение судей и учить детей поступать так же.
- ✓ Соблюдать правила фэр-плейя во всех его проявлениях.

Кодекс юного футболиста:

- ✓ Играть ради своего удовольствия, а не для родителей или тренеров.
- ✓ Получать удовольствие от футбола, развиваться при помощи футбола.
- ✓ Учиться и уважать правила игры и правила группы.
- ✓ Влиться в группу и быть хорошим напарником.
- ✓ Уважать своих оппонентов.
- ✓ Принимать решение судей и тренеров.
- ✓ Соблюдать правила фэр-плейя во всех его проявлениях.

Фейр-плей - честная игра:

Согласно общепринятому понятию фэйр-плей — это свод этических и моральных законов, утверждающих в спорте принципы благородства и справедливости.

Основными принципами фэйр-плей является:

- ✓ Уважение к сопернику
- ✓ Уважение к правилам и решениям судейства
- ✓ Самоконтроль футболиста во время соревнования (сдерживание своих эмоций, умение объективно, сдержано принимать любой исход матча)

3. Организационный раздел

Материально-техническое состояние здания и территории Учреждения соответствует действующим СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2, правилам пожарной безопасности, требованиям охраны труда, требованиям антитеррористической защищенности объекта.

Для обеспечения безопасности пребывания воспитанников в Учреждении привлекаются силы и средства для обеспечения антитеррористической защищенности объекта: частное охранное предприятие, группа задержания ФГКУ «УВО ВНГ РФ по Омской области». Учреждение обеспечено проводной и мобильной связью, выполнен монтаж автоматической пожарной сигнализации и системы оповещения людей, а также резервного пожарного освещения, обеспечено средствами первичного пожаротушения. Установлено видеонаблюдение, КТС GSM ФГКУ УВО ВНГ России по Омской области. Вся территория ограждена, освещена, имеется видеонаблюдение.

3.1 Материально-техническое обеспечение Программы

- Помещение для занятий: спортивный зал.
- Спортивное оборудование: мячи набивные, мячи футбольные, секундомер, конусы, ворота, манишки, обруч гимнастический, сетка для мячей, свисток, фишки

3.2. Учебно - методическое обеспечение Программы

1. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов.-М.: Человек,2010.-162с.
2. Аксенова И.А. Методика обучения и овладения элементами игры в футбол с детьми дошкольного возраста.
3. Кузнецов А Футбол. Настольная книга детского тренера. Москва» Олимпия, Человек»2007г.
4. Кук М. Упражнения для юных футболистов. Москва «АСТ» «Астрель»2007г.
5. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
6. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Источник: РАМФ. Правила игры в мини-футбол. - М, 1997.