

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №221»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета:
протокол № 1 от 22.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №221»
_____ Л.П.Потапова
приказ № 107-осн. от 22.08.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 8,5 месяцев

Возраст воспитанников: 4-7 лет

Автор – составитель: Шабалин Н.А.,

преподаватель по физической культуре,
тренер по футболу

Содержание

1.Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель и задачи, ожидаемые результаты.....	7
1.3.Содержание программы.....	9
2.Комплекс организационно-педагогических условий.....	17
2.1.Календарный учебный график.....	17
2.2.Условия реализации программы.....	22
2.3.Формы аттестации.....	22
2.4.Оценочные материалы.....	22
2.5.Методические материалы.....	23
2.6.Список литературы.....	24
Лист внесения дополнений и изменений.....	26

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Спортивная секция «Футбол» (далее – Программа «Футбол») разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности;
- Устав МБДОУ «Детский сад №221».

Актуальность состоит в том, что основой подготовки занимающихся является не только технико- тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития у детей. Расширяется кругозор и интерес ребенка к данному виду спорта и к спорту, в целом, поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа детей к систематическим занятиям спортом для улучшения физической подготовленности. Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности.

В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др. Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Педагогической целесообразностью программы является то что, занятия адаптированы под физические и психологические особенности детей каждого возраста.

Принципы построения программы:

- 1) Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты
- 2) Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.
- 3) Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.
- 4) Наглядность. Это показ тренером определенных упражнений и использование различных плакатов и спортивного инвентаря.
- 5) Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.
- 6) Закрепление навыков. Повторение упражнений и игр.
- 7) Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья и интереса к спорту. Программа основана на сочетании групповых и индивидуальных упражнений, что делает занятия разнообразными и интересными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила, быстрота и ловкость.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: программа предназначена для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет

Характеристика возрастных особенностей детей:

Возраст от 4 до 5 лет.

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка.

Ребенок 4–5 лет ещё не осознаёт социальные нормы и правила поведения, однако у него уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести.

Ребенок может по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. Тем не менее, следование

таким правилам часто бывает неустойчивым – малыш легко отвлекается на то, что им более интересно, а бывает, что ребёнок хорошо себя ведёт только в присутствии наиболее значимых для него людей. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своём собственном и эмоционально его переживают, что повышает их возможности регулировать поведение.

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.

Игровая деятельность по-прежнему остается основной для малыша, однако она существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом. Число детей, участвующих в общении, возрастает. Появляются тематические ролевые игры. Возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что они больше склонны общаться с ровесниками своего пола. Девочки больше любят семейные и бытовые темы (дочки-матери, магазин). Мальчики предпочитают играть в моряков, военных, рыцарей. На этом этапе дети начинают устраивать первые соревнования, стремятся добиться успеха.

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. Нужно отметить, что 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, малышам необходимо давать время для отдыха.

Возраст от 5 до 6 лет

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

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.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200мл. и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

Возраст от 6 до 7 лет

Дети 6 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 могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они 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. Задача педагога

поддерживать индивидуальные интересы детей

Срок и объем освоения программы: 8,5 месяцев, 67 занятий в год

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: занятия проводятся 2 раза в неделю, группы формируются обучающимися одного возраста или разновозрастные, но не должны превышать разницы 1-го года. Количество обучающихся в группах составляет от 10 до 15 человек.

Режим занятий:

Наименование платной услуги	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
ДООП «Спортивная секция «Футбол»	2 занятия в неделю по 20мин. 67 занятий в год	2 занятия в неделю по 25 мин. 67 занятий в год	2 занятия в неделю по 30 мин. 67 занятий в год

1.2. Цель,задачи, ожидаемые результаты

Цель: достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

Задачи:

- формирование у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в футболе;
- применение интеграции образовательных областей, направленных на оптимальную двигательную активность дошкольников;
- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, об игре в футбол;
- ознакомить с основными правилами и принципами игры;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.);
- формировать первоначальные представления и навыки выполнения технических элементов игры в футбол (ведение, остановка, удар, передача);
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);
- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим;

- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Ожидаемые результаты освоения программы:

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться следующие результаты:

Дети 4-5 лет:

- будут знать основные правила игры в футбол;
- уметь передавать мяч партнеру по воздуху на расстояние 2-3 метра и ловить его;
- уметь водить мяч по прямой.
- уметь водить мяч с изменением направления
- уметь двигаться без мяча на скорости по прямой, с изменением направления , с преодолением препятствий .

Дети 5-6 лет:

- имеют навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- ознакомлены с основными элементами техники футбола:
- владеют техникой передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.
- техникой владения мячом и основными способы выполнения упражнений:
 - удар по неподвижному и движущемуся мячу по воротам, в стену с расстояния от 5 до 7м;
 - остановка мяча;
 - ведение мяча.

Дети 6-7 лет:

- ознакомлены с основными элементами техники футбола:
- техникой владения мячом и основными способами выполнения упражнений:
 - удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 7 до 10 м;
 - остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;
 - передача мяча на расстояние 5-7 м(партнеру , с места) ;

- ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;
- обманные движения с места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;
- отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);
- обводка соперника с последующим ударом по воротам
- ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3

Показатели эффективности освоения программы:

В конце обучения планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации занимающихся, будут сформированы коммуникативные навыки, то есть умение играть в команде. Сформировано понятие здорового образа жизни обучающихся, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план для детей 4-5 лет

№ п/п	Наименование модулей (направления)	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	2	-	наблюдение, устный опрос, беседа
2.	Охрана труда и техника безопасности	2	2	-	беседа
3.	Общая физическая подготовка	32	-	32	наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	5	-	5	наблюдение
5.	Техническая подготовка	20	-	20	наблюдение
6.	Тактическая подготовка	2	-	2	наблюдение
7.	Соревновательная подготовка, контрольные нормативы	4	-	4	наблюдение, устный опрос, беседа
Всего часов		67	4	63	

Учебно-тематический план для детей 5-7 лет

№ п/п	Наименование модулей (направления)	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	2	-	наблюдение, устный опрос,

					беседа
2.	Охрана труда и техника безопасности	2	2	-	беседа
3.	Общая физическая подготовка	27	-	27	наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	6	-	6	наблюдение
5.	Техническая подготовка	23	-	23	наблюдение
6.	Тактическая подготовка	3	-	3	наблюдение
7.	Соревновательная подготовка, контрольные нормативы	4	-	4	наблюдение, устный опрос, беседа
Всего часов		67	4	63	

Содержание курса программы

Программа состоит из разделов:

- Теоретическая подготовка;
- Охрана труда и техника безопасности;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Соревновательная подготовка;
- Контрольные нормативы.

- Теоретическая подготовка

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что ребенок порой не понимает сути выполняемых заданий на занятии. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия, занимающегося в процессе, нарушает обратную связь в системе «тренер – воспитанник», что в значительной мере снижает эффективность занятия.

Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе деятельности.

занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление детей воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой - осмысливать свои действия на занятиях.

Охрана труда и техника безопасности

Раздел «Охрана труда и техника безопасности» знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки.

Раздел включает: Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и

самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п.). Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом.

Общая физическая подготовка

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества.

Основные движения: Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета: на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 10-20 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с

разбега; (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из - за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание; мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько. Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы); наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять

выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Акробатические упражнения: кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись.

Упражнения в упорах: из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения: высокий старт, бег с высокого старта на короткие дистанции (30, 40 метров), челночный бег 3x10 м, 4x10 м, бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг).

Упражнения с набивным мячом: броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.

Специальная физическая подготовка

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Специальные упражнения для развития быстроты: для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).

Подвижные игры: «Вышибалы», «Салки с мячом».

Техническая подготовка

Раздел «Техническая подготовка» включает в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Техника владения мячом и с основные способы их выполнения:

1) Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 10 м;

2) Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;

3) Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по - прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров;

4) Обманные движения места – движение влево, с уходом вправо и наоборот;

5) Отбор мяча отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;

6) Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

Тактическая подготовка

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом. Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства невозможно проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность. В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника

или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей.

На этапах спортивно – оздоровительной подготовки тактическая подготовка должна быть направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Известно, что тактика команды, прежде всего складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. В этой связи целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого необходимо переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства футболиста для совершенствования групповой и командной тактики у юного футболиста необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является в этом возрасте не целесообразно.

Поэтому овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями лучше всего начинать в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 1х1, 2х2, 3х3, на малых игровых площадках.

Эффективными средствами овладение тактическими действиями являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты («Заморозка», «Сытый кот», «Невод», «Звездные воины», «Хвостики» и др.), которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Подвижные игры и эстафеты создаются на основе самых разнообразных упражнений и дополнительных заданий, требующих от детей проявления основных физических качеств и тем самым, способствует гармоническому физическому развитию занимающихся. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и физического воспитания в целом. Участие в подвижных играх и эстафетах, включающих упражнения с партнерами, предметами и препятствиями происходит, как правило, в естественной манере, без строгой регламентации двигательной задачи. Этот подход к организации игр способствует проявлению индивидуальности каждого ребенка и благоприятно сказывается на процессе формирования двигательных навыков занимающихся, приспособлению к условиям среды. Поскольку подвижные игры и эстафеты, как правило, организуются в виде соревнования двух или более команд и проходят в обстановке эмоционального подъема, активного переживания всех членов команды за конечный результат команды что способствует воспитанию устойчивости к стрессовым ситуациям психического плана. Во время проведения подвижных игр и эстафет открывается широкая возможность наблюдать за поведением детей, распознавать индивидуальные черты характера, уровень

физического развития, координации движений. Такие наблюдения позволяют усовершенствовать процесс физического и нравственного воспитания на основе индивидуального подхода к каждому ребенку, позволяют решать вопросы в формировании групп дополнительного образования, ориентировать детей на выбор вида спорта, отвечающего их индивидуальным анатомо-морфологическим, физическим и психическим особенностям.

Соревновательная подготовка

Раздел «Соревновательная подготовка» содержит то необходимое количество времени, в процессе которого приобретается вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Участие в соревнованиях не должно быть определяющей формой работы.

Контрольные нормативы

Раздел «Контрольные нормативы» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

Тренер может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении педагогических принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	67
Даты начала и окончания учебного года	17.09.2024-23.05.2025
Продолжительность каникул	30.12.2024–08.01.2025 01.06.2025–31.08.2025
Сроки промежуточной аттестации	не предусмотрено
Сроки итоговой аттестации	не предусмотрено
Праздничные дни	
День народного единства	04.11.2024
Новогодние праздники	30.12.2024–08.01.2025
День защитников Отечества	23.02.2025
Международный женский день	08.03.2025
Праздник Весны и Труда	01.05.2025-02.05.2025
День Победы	08.05.2025-09.05.2025

Календарно-тематическое планирование для детей 4-5 лет

Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----

1.Теоретическая подготовка	1	1							
2. Охрана труда и техника безопасности	1				1				
3.Общая физическая подготовка	1	5	5	4	3	4	4	5	1
4. Специальная физическая подготовка		1		1		1		1	1
5.Техническая подготовка	1	2	3	3	3	2	2	3	1
6. Тактическая подготовка						1	1		
7.Соревновательная подготовка, контрольные нормативы			1				1		2
Итого занятий	4	9	9	8	7	8	8	9	5

Сентябрь		
№п/п	Дата	Тема занятия
1.	17	Правила поведения в спортивном зале, Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом
2.	20	Определение уровня физической и технической подготовленности
3.	24	История футбола.Футбол как вид спорта и средство физического воспитания
4.	27	Обучение технике ведения мяча
Октябрь		
5.	01	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
6.	04	Обучение технике ведения мяча с изменением направления
7.	08	Упражнения и игры на развитие координации
8.	11	Упражнения и игры на развитие выносливости
9.	15	Упражнения и игры на развитие силы
10.	18	Обучение технике ведения мяча внутренней , внешней стороной стопы .
11.	22	Упражнения и игры на развитие быстроты
12.	25	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств
13.	29	Упражнения и игры на развитие ловкости
Ноябрь		
14.	01	Упражнения и игры на развитие выносливости

15.	05	Обучение технике ведения мяча
16.	08	Упражнения и игры на развитие координации
17.	12	Обучение технике ведения мяча с изменением направления
18.	15	Упражнения и игры на развитие силы
19.	19	Обучение технике ведения мяча внутренней , внешней стороной стопы .
20.	22	Упражнения и игры на развитие быстроты
21.	26	Футбол 2х2, 3х3 .
22.	29	Упражнения и игры на развитие ловкости
Декабрь		
23.	03	Обучение технике ведения мяча
24.	06	Упражнения и игры на развитие быстроты
25.	10	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств
26.	13	Упражнения и игры на развитие ловкости
27.	17	Обучение технике удара по мячу
28.	20	Упражнения и игры на развитие силы
29.	24	Упражнения и игры на развитие выносливости
30.	27	Обучение технике ведения мяча с изменением направления
Январь		
31.	10	Правила поведения в спортивном зале, Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом
32.	14	Упражнения и игры на развитие быстроты
33.	17	Обучение технике ведения мяча
34.	21	Упражнения и игры на развитие координации
35.	24	Обучение технике удара по мячу
36.	28	Упражнения и игры на развитие силы
37.	31	Обучение технике ведения мяча внутренней , внешней стороной стопы .
Февраль		
38.	04	Упражнения и игры на развитие выносливости
39.	07	Обучение технике ведения мяча с изменением направления
40.	11	Упражнения и игры на развитие координации
41.	14	Обучение тактике игры в атаке в ситуации 1х1
42.	18	Упражнения и игры на развитие силы
43.	21	Обучение технике ведения мяча внутренней , внешней стороной стопы .
44.	25	Упражнения и игры на развитие быстроты
45.	28	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств
Март		
46.	04	Упражнения и игры на развитие координации
47.	07	Обучение технике удара по мячу
48.	11	Упражнения и игры на развитие выносливости

49.	14	Упражнения и игры на развитие ловкости
50.	18	Обучение технике ведения мяча с изменением направления
51.	21	Упражнения и игры на развитие быстроты
52.	25	Обучение тактике игры в атаке в ситуации 1х1
53.	28	Футбол 2х2, 3х3 .
Апрель		
54.	01	Обучение технике ведения мяча
55.	04	Упражнения и игры на развитие выносливости
56.	08	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств
57.	11	Обучение технике ведения мяча с изменением направления
58.	15	Упражнения и игры на развитие силы
59.	18	Упражнения и игры на развитие быстроты
60.	22	Обучение обводке при игре 1х1
61.	25	Упражнения и игры на развитие ловкости
62.	29	Упражнения и игры на развитие координации
Май		
63.	06	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств
64.	13	Обучение технике ведения мяча с изменением направления
65.	16	Упражнения и игры на развитие координации
66.	20	Контрольные нормативы . Определение уровня развития физической и технической подготовки и уровня освоения программы .
67.	23	Футбол 2х2, 3х3 .

Календарно-тематическое планирование для детей 5-6 и 6-7 лет

Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1. Теоретическая подготовка	1	1							
2. Охрана труда и техника безопасности	1				1				
3. Общая физическая подготовка	1	4	3	3	3	4	4	4	1
4. Специальная физическая подготовка		1	1	1		1		1	1
5. Техническая подготовка	1	3	4	3	3	2	2	4	1
6. Тактическая подготовка				1		1	1		
7. Соревновательная подготовка, контрольные			1				1		2

нормативы									
Итого занятий	4	9	9	8	7	8	8	9	5

Сентябрь		
№п/п	Дата	Тема занятия
1.	17	Правила поведения в спортивном зале, Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом
2.	20	Определение уровня физической и технической подготовленности
3.	24	История футбола. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания
4.	27	Обучение технике ведения мяча
Октябрь		
5.	01	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
6.	04	Обучение технике ведения мяча с изменением направления
7.	08	Упражнения и игры на развитие координации
8.	11	Обучение технике удара по мячу
9.	15	Упражнения и игры на развитие силы
10.	18	Обучение технике ведения мяча внутренней , внешней стороной стопы .
11.	22	Упражнения и игры на развитие быстроты
12.	25	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств
13.	29	Упражнения и игры на развитие ловкости
Ноябрь		
14.	01	Упражнения и игры на развитие выносливости
15.	05	Обучение технике ведения мяча
16.	08	Упражнения и игры на развитие координации
17.	12	Обучение технике ведения мяча с изменением направления
18.	15	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств
19.	19	Обучение технике ведения мяча внутренней , внешней стороной стопы .
20.	22	Упражнения и игры на развитие быстроты
21.	26	Футбол 2х2, 3х3 .
22.	29	Обучение дриблингу и обводке
Декабрь		
23.	03	Обучение технике ведения мяча
24.	06	Упражнения и игры на развитие быстроты
25.	10	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств
26.	13	Упражнения и игры на развитие ловкости
27.	17	Обучение технике удара по мячу
28.	20	Упражнения и игры на развитие силы
29.	24	Обучение тактике игры в атаке в ситуации 1х1
30.	27	Обучение технике ведения мяча с изменением направления

Январь		
31.	10	Правила поведения в спортивном зале, Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом
32.	14	Упражнения и игры на развитие быстроты
33.	17	Обучение технике ведения мяча
34.	21	Упражнения и игры на развитие координации
35.	24	Обучение технике удара по мячу
36.	28	Упражнения и игры на развитие силы
37.	31	Обучение технике ведения мяча внутренней , внешней стороной стопы .
Февраль		
38.	04	Упражнения и игры на развитие выносливости
39.	07	Обучение технике ведения мяча с изменением направления
40.	11	Упражнения и игры на развитие координации
41.	14	Обучение тактике игры в атаке в ситуации 1х1
42.	18	Упражнения и игры на развитие силы
43.	21	Обучение технике ведения мяча внутренней , внешней стороной стопы .
44.	25	Упражнения и игры на развитие быстроты
45.	28	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств
Март		
46.	04	Упражнения и игры на развитие координации
47.	07	Обучение технике удара по мячу
48.	11	Упражнения и игры на развитие выносливости
49.	14	Упражнения и игры на развитие ловкости
50.	18	Обучение технике ведения мяча с изменением направления
51.	21	Упражнения и игры на развитие быстроты
52.	25	Обучение тактике игры в атаке в ситуации 1х1
53.	28	Футбол 2х2, 3х3 .
Апрель		
54.	01	Обучение технике ведения мяча
55.	04	Упражнения и игры на развитие выносливости
56.	08	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств
57.	11	Обучение технике ведения мяча с изменением направления
58.	15	Упражнения и игры на развитие силы
59.	18	Упражнения и игры на развитие быстроты
60.	22	Обучение обводке при игре 1х1
61.	25	Упражнения и игры на развитие ловкости
62.	29	Обучение технике удара по мячу
Май		
63.	06	Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств
64.	13	Обучение технике ведения мяча с изменением направления

65.	16	Упражнения и игры на развитие координации
66.	20	Контрольные нормативы . Определение уровня развития физической и технической подготовки и уровня освоения программы .
67.	23	Футбол 2х2, 3х3 .

2.2. Условия реализации

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - Ворота 2 - Конусы для обводки 10 - Обруч гимнастический 10 - Гимнастическая стенка 1 - Гимнастические скамейки 2 - Скакалки 1 - Мячи набивные различной массы 10 - Мячи футбольные 15 - Фишки для обводки 40 - Сумка для мячей 1 - Тренировочные манишки 10 - Таблицы по технике игры в футбол
Информационное обеспечение	видеофильм, презентация
Кадровое обеспечение	<p>Преподаватель – Шабалин Николай Алексеевич</p> <p>Образование - высшее</p> <p>Квалификация – преподаватель физической культуры</p>

2.3. Формы аттестации

Цель диагностики: выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных специально подобранных заданий.

2.4. Оценочные материалы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Контроль является составной частью подготовки юных футболистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии детей в ходе занятий позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния детей и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии детей после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную деятельность.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

-тренировочных занятий;

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности.

Протокол педагогической диагностики (мониторинга),

(достижения детьми планируемых результатов освоения программы)

№	Имя Фамилия ребенка	Знание правил игры в футбол	Ведение мяча по прямой	Ведение мяча с изменением направления	Игра в ситуации 1x1	Удар по мячу	Развитие двигательных и координационных способностей	Итого

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов(показателей) освоения программы.

3балла - выполняет самостоятельно;

2балла - выполняет самостоятельно при напоминании инструктора;

1балл - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая
- Открытое занятие
- Игра

Педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы

2.6.Список литературы

1. МелькомКук «101 YouthSoccerDrills, age 7 to 11».
2. Программа интегративного курса физического воспитания для начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. М., 2011.
3. Подвижные игры. БылееваЛ.А., Яковлев В. Москва «Физкультура и спорт»,

1965.

4. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации».
5. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. Полишкиса М.С., Выжгина.В.А. М. Физкультура, образование и наука, 1999.
6. 500 игр и эстафет.Под редакциейКузина В.В., Полиевского.С.А., М. «Физкультура и спорт», 2000.
7. Абрамов, Е.Е. Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. канд. пед. наук. - Малаховка, 1996. - 214 с.
8. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие. / В.В. Варюшин. - М.: Физическая культура и спорт, 2007. - 177 с.
9. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с., ил.
10. Годик, М.Л. Физическая подготовка футболистов. / М.Л. Годик. - М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 232 с.
11. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография. / В.П. Губа. - М. : Советский спорт, 2008. - 316 с.

Лист внесения дополнений и изменений

№ п/п	Содержание дополнений, изменений	Реквизиты документов