

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 115 «Акварель»

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол № 1
от "31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующей МАДОУ № 115
«Акварель» Черных Т.В.
Приказ № 207 от 31.08.2022



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Футбол"

г. Вологда

2022

Рабочая программа по футболу "Футбол".

Содержание программы

- Пояснительная записка
- Цель и задачи программы
- Учебно-тематическое планирование
- Календарно-тематический план
- Материально-техническое обеспечение программы
- Предполагаемые результаты, формы, методы, критерии их оценки
- Условия реализации программы

Аннотация программы

Программа «Футбол» предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 1 год обучения детей в возрасте от 3 до 7 лет. Обучение реализуется в режиме занятий. Продолжительность занятия для детей от 3-4 лет 30 мин. 2 раза в неделю 8 раз в месяц 72 занятия в год; для детей от 4-5 лет 35 мин. 2 раза в неделю; для детей от 5-7 лет 40 мин. 2 раза в неделю.

Целью занятий спортивными играми в ДООУ – ознакомление детей с определённым видом игры и основами её техники. Задача обучения игре в футбол детей дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребёнка, целенаправленно развивать качества и способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Пояснительная записка

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

Работа кружка «Футбол» предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Достоинства занятий по футболу известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Отличительная особенность обучения игре в футбол в дошкольном учреждении – это её эмоциональная направленность. Ведь положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда забывают о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им

деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее. Так формируется осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом.

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

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

Данная программа разработана на основе типовой программы по футболу для спортивных школ. Приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Цель и задачи

Цель программы: приобщение детей дошкольного возраста к спорту и спортивным играм (футбол).

Задачи программы:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
- Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
- Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
- Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
- Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
- Проведение профориентации.

Основные образовательные технологии

В ходе изучения дисциплины используются традиционные (практические, самостоятельная работа) и активные (технология обучения в сотрудничестве) формы проведения занятий.

Структура занятия:

Подготовительная часть (разминка).

- разогрев организма, последовательная «проработка» мышц шеи, рук, туловища, ног.

Основная часть (упражнения в исходном положении стоя).

- разнообразные подвижные игры, упражнения на быстроту, ловкость и координацию, а также на скоростно-силовые качества.
- мини-футбол (по упрощенным правилам)

Заключительная

- восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

Структура комплекса и направленность каждой из его частей:

Подготовительная часть: обеспечивает разогрев организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

Основная часть: обеспечивает нагрузку на организм ребенка. В этой части выполняются разнообразные подвижные игры с мячом и без мяча (соответствующие психофизическому развитию детей), эстафеты, простейшие футбольные упражнения, мини – футбол по упрощенным правилам. Затем предусмотрены 1 – 2 дыхательных упражнений, позволяющих восстановить дыхание.

Заключительная часть: обеспечивает восстановление организма после нагрузки. Это могут быть упражнения в исходных положениях стоя, сидя, лежа.

Предполагаемый результат:

- Улучшение ловкостных и координационных способностей у детей.
- Повышение быстроты и скоростно-силовых качеств.
- Умение взаимодействовать с партнерами в простых игровых ситуациях.

Основные показатели развития детей прошедших программу

по футболу «Футбол»:

- Повышение физической выносливости.
- Улучшение осанки, гибкости суставов.
- Ловкости, координации, быстроты, скоростно – силовых качеств, умение принимать быстрое и правильное решение в разных игровых ситуациях, взаимодействовать с партнерами по команде.

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс развития функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы и методы техники и тактики игры в футбол,
- правила игры, организация соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.), необходимых для успешной игры в футбол;
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, футбольные мячи, тренажеры и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, 1500 метров, кросс 500 до 2 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения;
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «регби», «ручной мяч» и т.д.;
- сдача нормативов по физической подготовке.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры;
- упражнения для развития футбольной скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча и ударах по воротам. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- обучение технике игры без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставным шагом, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой и головой, остановка и обработка мяча, ведения мяча, вбрасывание и техника игры вратаря;
- обучение ударам по мячу ногами: внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ударам по мячу головой: удар, выполняемый активным движением туловища; удар, выполняемый кивком. Они выполняются стоя, в прыжке вверх, в прыжке вперед с нападением;
- обучение остановке и обработке мяча: остановка мяча грудью, остановка мяча бедром, остановка мяча внутренней и внешней частью стопы, остановка поднимающегося мяча внутренней частью стопы, остановка мяча в передвижении;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шаговыми ударными движениями внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, носком;
- обучение финтам: финт «наступление подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара», убиение мяча внутренней частью подъема», «переступание через мяч»;
- обучение отбору мяча: в подкате, толчком плеча;
- обучение вводу мяча в игру;
- обучение технике игры вратаря: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, перевод мяча, бросок и выбивание мяча;

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Формы обучения:

1. Занятия.

2. Подвижные игры

3. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: дни здоровья, соревнования, физкультурные праздники.

Методы обучения:

- Словесный: рассказ и объяснение.
- Наглядный – показ выполнения упражнений
- Практический – самостоятельное выполнение упражнений.

Обще развивающие упражнения:

- упражнения в беге;
- прыжковые упражнения;
- упражнение для мышц рук;
- упражнение для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног.

Подводящие упражнения:

- имитационные упражнения без мяча;
- игра с мячом у стенки: удар с наброса мяча, прием и передачи мяча после отскока от пола;

Специальные упражнения:

Игровой метод.

Двусторонняя игра, игра 1 на 1 , 2 на 2.

Соревновательный метод.

Внутригрупповые соревнования .

Поточный метод

Дети выполняют упражнения друг за другом в указанном интервале.

Интервальный метод:

Смена выполнения упражнений по времени.

Круговой метод.

Применяется в начальной стадии обучения и в подготовительной части занятия.

МОНИТОРИНГ

Оценка качества обучения приёмам игры в мини – футбол строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Для этого используется единый комплекс доступных тестов, который позволяет получить достоверные результаты контроля выполнения программных требований по обучению дошкольников игре в мини – футбол.

Уровень овладения навыками оценивается по 3 бальной системе. Сумма баллов по всем тестам делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее с учетом оценки качества выполнения упражнения анализируются.

3 – высокий уровень

2 – средний уровень

1 – низкий уровень

Тестовые задания:

1. Ведение мяча « любимой ногой»
2. Комплекс упражнений на « футбольной лестнице»
3. Жонглирование мячом на одной ноге
4. « Голандские» перекаты мяча

Методика проведения диагностики

1. По сигналу тренера поочередно выполняются контрольные упражнения. В зависимости как ребенок справляется с заданием ему ставится соответствующие баллы.

Оценка:

3 балла – ребёнок легко выполняет все способы....

2 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно

1 балла----не может выполнить упражнения

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ,
ФОРМЫ, МЕТОДЫ, КРИТЕРИИ ИХ ОЦЕНКИ**

В результате ознакомления и совершенствования элементов спортивной игры «Футбол» воспитанники должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение идет от простого к сложному. По мере усвоения задания оно усложняется. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Количество инвентаря и оборудования необходимое для проведения кружка по футболу «Школа мяча »

№пп	инвентарь	Количествошт.	Срокиспользования	Примечание (наличиеинвентаря)
1.	Мячдляфутбола№ 3	16	2 года	+
2.	Мячнабивной (1-2 кг)	8	5 лет	+
3.	Секундомерэлектронный	1	5лет	+
4.	Скакалки	16	2 года	+
5.	Насосииглы	1 комплект	3 года	+
6.	Футбольнаялесница	1	3 года	+
7.	Конусы	10	5 лет	+
8.	Фишки	12	3 года	+
9.	Футбольныеворота	2	5 лет	-

Учебный план

Направление программы	Возраст группа	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
Футбол	3 – 4 года	2	8	72
Футбол	4 – 5 лет	2	8	72
Футбол	5 – 6 лет	2	8	72

Перспективное планирование занятий.

(первый год обучения)

Задачи	Занятия №1-5	Занятия №6-11	Занятия №12- 17	Занятия №18-23	Занятия № 24 - 29	Занятия №30-35	Занятие №36
Обучающие	Ведение внешней частью частью подъёма 1. ходьба на носках, повороты головой налево 2. изучение футбольного элемента» ведение мяча внешней частью подъёма.	Голанские перекаты 1Игра на внимание 2подвижные игры, комплекс упражнений на «футбольной лестнице» 3 Изучение футбольных элементов «Голанские перекаты»	Жонглирование мячом одной ногой 1 Ходьба на разных частях стопы 2Подвижные игры с мячом 3 Изучение футбольного элемента жонглирование мячом одной ногой	Совершенствование ведения внешней частью подъема 1 Беговой комплекс 2Подвижная игра «Охотники» 3 Игра на лучшего пенальтиста	Совершенствование владения мячом при выполнении разнообразных перекатов 1Бег змейкой 2 подвижные игры, комплекс на «Футбольной лестнице» 3 выполнение различных перекатов и финтов	Совершенствование жонглирования мячом одной ногой 1 Ходьба на разных частях стопы 2подвижные игры 3 Жонглирование мячом одной ногой.	диагностика
Оздоровительные	Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды	Укрепление голеностопных суставов	Укрепление стопы	Укрепление сердечно-сосудистой системы организма	Повышение сопротивляемости организма к вирусам, укрепление голеностопных суставов, мышц живота и спины	Профилактика плоскостопия, укрепление стопы	
развивающие	Развитие ловкости и внимания	Развитие координации, быстроты, внимания	Развитие ловкости	Развитие специальной ловкости, быстроты	Развитие координации, внимания	Развитие специальной ловкости	
воспитательные	Воспитание организованности	Воспитание коллективизма	Воспитание собранности, патриотизма	Воспитание целеустремленности	Воспитание трудолюбия	Воспитание терпения, трудолюбия коллективизма	

Календарно -тематический план.

1 год обучения		
№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1- 5 занятие	Ведение внешней частью подъема.	1 Ходьба на носках, на пятках, повороты головой налево, направо. 2подвижная игра «Рыбак и рыбки», изучение футбольного элемента ведение мяча внешней частью подъема частота через фишки, игра в мини – футбол. 3.Ходьба по залу восстанавливая дыхание.

6-11 занятие	«Голландские перекаты»	1 Игра на внимание « День и ночь» 2 Подвижная игра « Охотники»,комплекс упражнений на « Футбольной лестнице»,перекаты мяча, игра в мини-футбол по упрощенным правилам. 3 Упражнения на расслабление.
12-17 занятие	Жонглирование на одной ноге	1 Ходьба на разных частях стопы 2 Подвижная игра « Вышибалы» (с упрощением),жонглирование одной ногой ,игра в мини-футбол по упрощенным правилам 3 Упражнения сидя на расслабление
18-23 занятие	Совершенствование ведения внешней частью подъема	1 Беговой комплекс 2 Подвижная игра «Охотники»,игра на лучшего пенальтиста , игра в мини-футбол 3 Упражнения на расслабление.
24-29 занятие	Совершенствование « Голландских перекатов»	1 Бег змейкой 2 Подвижная игра « Расколдуй меня вороного коня», « Голландскиеперекаты»,комплекс на « Футбольной лестнице», мини-футбол по упрощенным правилам 3 Восстановительные упражнения сидя.
30-35 занятие	Совершенствование жонглирования	1 Ходьба на разных частях стопы 2 Подвижная игра « Охотник»,жонглирование одной ногой,игра в мини-футбол по упрощенным правилам 3 Восстановительные упражнения стоя
36 занятие	Диагностирование	1 Ведение мяча любимой ногой 2 Выполнение комплекса на « Футбольной лестнице» 3 Жонглирование мячом на одной ноге 4 Выполнение « Голландских перекатов»

Список литературы

1. Барабаш С.А. Правила футбола в вопросах и ответах. Методические указания. — Харьков: Изд-во НУА, 2010. — 28 с.
2. Башин Д.Ю. Футбол в современном мире. – М.: МИР, 1998. – 287 с.
3. Варганян А.Т. Летопись Советского футбола 1936-73 гг. – Москва: Спорт-Экспресс, 2003-2016. — 361 с.
4. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов – М.: Физическая культура, 2007. – 120 с.
5. Винаминов Н.К. Футбольные игры в истории XX века. – М.: Просвещение, 2000. – 400 с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 36 с.
7. Качани Л., Торский Л. Тренировка футболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
8. Красножан Ю.А., Чирва Б.Г. Футбол. Подготовка и проведение разбора игр с футболистами. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. — 45 с.

9. Ланфранши П., Айзенберг К., Мейсон Т., Валь А. FIFA 100 лет. Век футбола. — М.: Махаон, 2006, с. 312.