

Департамент образования мэрии города Ярославля
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 222»
города Ярославля

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1
«22» 09 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 222» г.Ярославля
Борис /
«09» сентября 2020 г.
Приказ 01-52/14 ку.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурной направленности

«Футбол»

Возраст учащихся: 5-7 лет

Автор-составитель:
Никитин Д.Ю.,
педагог дополнительного образования
I квалификационной категории

Ярославль,
2020

Оглавление

	Стр.
I. Пояснительная записка	
1. Актуальность, практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
2. Цель, задачи программы	3
3. Этапы реализации программы	3
4. Условия реализации программы	3
5. Режим организации занятий	4
6. Формы организации и проведения занятий	4
7. Ожидаемые результаты	4
8. Способы отслеживания результатов	4
9. Формы аттестации (подведения итогов)	4
II. Учебно-тематический план и календарно-учебный график	5
III. Содержание учебно-тематического плана	6
IV. Обеспечение программы	
1. Методическое обеспечение	9
2. Наглядно-дидактическое обеспечение	9
3. Материально-техническое обеспечение	9
V. Список литературы	10

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и практическая значимость программы

Данная программа направлена на укрепление здоровья и привитие интереса к систематическим занятиям футболом, вовлечение максимального числа обучающихся в систему спортивной подготовки и общефизической подготовки, способствующей гармоничному развитию физических качеств.

Также программа предусматривает изучение базовой техники футбола, способствует формированию волевых и морально-этических качеств личности, развивает потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у детей, занимающихся футболом, совершенствуется общефизическая деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Данная программа имеет *физкультурную* направленность, ориентирована на привлечение обучающихся к занятиям футболом, является *сквозной* по своей структуре.

Программа составлена на основе сборника специализированной детско-юношеской спортивной школы, футбольного клуба «Шинник»: «Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования», 2003 г.

Цель программы

– развивать физические возможности обучающихся дошкольников в процессе овладения техникой игры в футбол и приобретения навыков, необходимых футболистам.

Задачи

Обучающие:

- обучать основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- обучать пониманию процесса игры в соответствии с правилами футбола, духа коллектизма и личной ответственности;
- формировать умения применять технические приёмы, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

Развивающие:

- организовывать участие в соревнованиях по футболу, участие в товарищеских матчах, контрольных играх;
- совершенствовать специальные физические качества (быстрота, ловкость и координация движений);
- развивать интерес к систематическим занятиям футболом, расширять кругозор относительно данного вида спорта;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать внимательное отношение к своему здоровью и физической форме;

Этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на 1 года обучения. В ходе занятий по программе большое внимание уделяется не только технико-тактической подготовке юных футболистов, но и общефизической подготовке, направленной на обогащение физического развития школьников.

Дети знакомятся с правилами игры в футбол и пониманием тактики игры в футбол. Дети будут обучаться приемам работы с мячом и различным игровым упражнениям с мячом, овладевать тактической подготовкой игры в футбол.

Условия реализации программы

Данная программа предназначена детям 5-7 лет. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения, других нормативных документов.

Режим организации занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 академический час.
Общее количество учебных часов в год – 72 .

Формы организации и проведения занятий

Проводятся *групповые* занятия.

Теоретические:

- беседа
- объяснение

Практические:

- тренировка
- соревнование
- сдача контрольных нормативов

Ожидаемые результаты

По окончании *срока обучения* дети должны знать:

- правила игры в футбол
- понятия о коллективной дисциплине в футболе
- сущность понятия «Тактика»

По окончании *срока обучения* дети должны уметь:

- выполнять различные упражнения с мячом
- использовать понимания тактики в футболе

По окончании *срока обучения* дети должны *пытаться*:

- играть в связках: тройках и четверках

По окончании *срока обучения* у детей должны быть сформированы следующие *целевые ориентиры*:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика
- ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими
- ребенок способен к волевым усилиям

Способы отслеживания результатов

- выполнение контрольных нормативов
- наблюдение
- анализ личностных результатов освоения обучающихся

Формы аттестации (подведения итогов)

- контрольные тесты и нормативы

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ n/n	Наименование разделов	Общее кол-во ча- сов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Организационный раздел. Техника безопасности. Гигиена спортсмена.	1	1	0
2.	Общая физическая подготовка	10	1	9
3.	Специальная физическая подготовка	15	1	14
4.	Теоретическая подготовка	7	7	-
5.	Технико-тактическая подготовка	30	3	27
6.	Контрольные и тренировочные игры	8	-	8
7.	Заключительное занятие «Командный товарищеский матч»	1	-	1
Итого:		72	13	59

Календарно-учебный график

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1 г.о.	2	8	72

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Раздел 1. Организационный

Теоретические занятия:

История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных команд на чемпионатах мира и Европы.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Теория: 1. Общая физическая подготовка и ее значение для развития. Физическая активность, способы тренировок. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Режим дня, закаливание. 2. Качества, необходимые футболисту. Способы развития силы, выносливости, ловкости, гибкости.

Практика: 1. Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

2. Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития силы. Упражнения: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростных качеств. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Выполнение простых обще-развивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения для развития ловкости. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения с разнонаправленностью движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов (скакалок, мячей и др.), «чехарда». Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Дозированный бег по пересеченной местности Бег равномерный и переменный на 500 м.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех качеств, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Теория: Силовые и скоростно-силовые качества, необходимые футболисту. Скоростные качества футболиста. Координация и баланс: значение, способы развития. Специальная (скоростная) выносливость – основа успешной игры футболиста.

Практика:

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Бег с преодолением препятствий. Упражнения с партнером. Челночный бег.

Упражнения для развития специальной силовой и скоростно-силовой направленности. Упражнения с партнером: «петушиный бой» с выполнением толчкового движения плечом, грудью и задней частью бедра.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Раздел 4. Теоретическая подготовка

Теория: Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановление.

Практика:

Тест «Бережешь ли ты свое здоровье?»

Отработка приемов восстановления.

Раздел 5. Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки футболистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической). Высокая техническая подготовленность позволяет обучающимся полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Теория: Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры.

Практика:

Техника передвижения. Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному мячу и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева).

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего на встречу мяча.

Обманные движения (финты). Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом).

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника.

Не менее важной для подготовки футболистов является тактическая подготовка, которая развивает у обучающихся понимание игры, умение импровизировать на поле, взаимодействовать с партнерами.

Теория: Понятие «игровая ситуация». Технические приемы и игровая ситуация. Игровая схема. Расположение игроков на поле при игре.

Практика:

Индивидуальные действия с мячом. Разбор ситуаций. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке.

Групповые действия. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах.

Раздел 6. Контрольные и тренировочные игры

Практика: Проведение товарищеских матчей и контрольных игр с командами из учреждений дополнительного образования и спортивных школ.

Раздел 7. Заключительное занятие

Теория: Подведение итогов. Награждение

Практика: Товарищеский матч

IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Формы организации и проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, на учебно-тренировочных сборах.

Методы обучения, используемые на занятиях:

- Словесный – объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный – показ правильного выполнения упражнений, демонстрация видеоматериалов.
- Практический – выполнение практических заданий и упражнений.
- Вовлечение в игровую деятельность – практика игры в футбол.

Методы контроля:

- тестирование;
- диагностика (мониторинг развития у обучающихся физических качеств в процессе овладения техникой игры в футбол и навыков, необходимых футболисту)

Наглядно-диадактическое обеспечение

- Рисунки;
- схемы;
- дидактические фишки.

Материально-техническое обеспечение

- Футбольное поле, спортивный зал;
- переносные ворота;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- мячи набивные;
- мячи футбольные;
- мячи волейбольные и баскетбольные;
- гири, гантели, гимнастические палки, скамейки.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя [Текст] / С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 2004. – 144 с.
2. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие [Текст] / В.В. Варюшин. – М.: ФиС, 2007. – 111 с.
3. Голомазов, С., Чирва, Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов [Текст] / С. Голомазов, Б. Чирва. – М.: ТОО «Валери», 2004. – 81 с.
4. Голомазов, С.В., Чирва, Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры [Текст] / Голомазов, Б. Чирва. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002. – 472 с.
5. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки [Текст] / И.А. Гуревич. – Минск: Вышшая школа, 2000. – 255 с.
6. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11– 12 лет) [Текст] / А.А.Кузнецов. – М.: Олимпия. Человек, 2007. – 204 с.
7. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов. 7– 11 лет [Текст] / М.Кук. – М.: АСТ, Астрель, 2001. – 126 с.
8. Михаличик, П. Спортивные игры (Футбол) [Текст] / П. Михаличик. – М.: Росс. футб. союз, 2007. – 86 с.
9. Хьюс, Ч. Футбол. Тактические действия команды: Пер. с англ. [Текст] / Хьюс. Ч – М.: ФиС, 1999.– 144 с.
10. Цирин, Б. Я., Лукашин, Ю. С. Футбол. 2-ое исправленное и дополненное издание [Текст] / Б.Я. Цирин, Ю.С. Лукашин. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 207 с.
11. Шамардин, А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие [Текст] / А.М.Шамардин. – Волгоград: ВГИФК. – 2015. – 49 с.
12. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров [Текст]. – М.: ФиС, 2013. – 225 с.