

**Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №9 г.Ярцева Смоленской области**

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024г.
Протокол № 1



Утверждаю:

Зарегистрированный МБДОУ детского сада №9

/Тугарина Н.Е./

Приказ № 77 от «30» августа 2024г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ФУТБОЛ»**

Стартовый уровень

Возраст обучающихся 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования:

Соловьев Павел Викторович

г. Ярцево, 2024

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебный план	7
Содержание учебного плана	7
Календарный учебный график	12
Методическое обеспечение программы	17
Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе	19
Информационное обеспечение	22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, с ограниченными возможностями здоровья (если нет противопоказаний), находящегося в трудной жизненной ситуации.

Вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательный процесс обеспечивает условия для успешной социализации и создания равных стартовых возможностей обучающихся.

В процессе реализации программы создаются педагогические условия для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент может быть еще не проявилась, а также детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей.

Выявление и развитие одаренных детей осуществляется на основе итогов конкурсов, выставок и иных соревновательных мероприятий, достигнутых практических результатов в основных областях деятельности.

Реализация программы возможна в сетевой форме, на базе детских садов.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;

- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.22 №629);

- Концепцией развития дополнительного образования детей в РФ до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Приказом Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. № 1155;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении

санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

- Уставом МБДОУ.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 5-7 лет. На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся детского сада, достигшие 5-7 летнего возраста, желающие заниматься футболом. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Возрастные границы этапа подготовки по дополнительной общеразвивающей программе

Минимальный возраст	Максимальный возраст	Минимальная наполняемость в группах	Максимальная наполняемость в группах
5	7	8	15

Сроки реализации

Срок освоения программы - 1 год.

Нормативы объема тренировочной нагрузки

Этап обучения	Продолжительность	Недельная нагрузка	Годовая нагрузка
Спортивно-оздоровительный	1 год	2ч	70ч

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность воспитанников в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 5-7 лет.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты:

- овладение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях детского сада

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях. Расписание занятий составляется администрацией учреждения по представлению педагога дополнительного образования (далее – педагога) в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения их в других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки футболистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, а также контрольные нормативы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. История развитие футбола в России и за рубежом.	1	1	-	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	30,5	0,5	30	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	20,5	0,5	20	Практическая работа
4.	Технико-тактическая, психологическая подготовка	7,5	0,5	7	Соревнования
5	Другие виды спорта и подвижные игры	9,5	0,5	9	Соревнования
6	Заключительное занятие	1	0	1	
	Итого:	70	3	67	

В программе возможны изменения по темам, по часам.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Темы теоретических занятий (3 часа)

Физическая культура и спорт в России.

- Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

- Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

История развитие футбола в России и за рубежом.

- Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

- Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры).

Сведения об организме человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

- Обобщённые сведения об особенностях организма человека.

- Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и спортивных достижений.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

- Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна.

- Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

- Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

- Значение спортивных соревнований.

- Виды соревнований. Системы розыгрыша: по кругу, с выбыванием, смешанная, их особенности.

Общая физическая подготовка (30 часов)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Занятия по программе норм комплекса ГТО.

2. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

3. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в

различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

4. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

5. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

6. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

7. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс 1000м. 6-минутный.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

8. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка (20 часов)

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

Бег с изменением направления (до 180°). «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 30 - 40 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на

движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и

сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 3-5 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Техническая и тактическая подготовка (7 часов)

Передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, с крестным и шагом. Бег по прямой, по дуге, с изменением направления и скорости.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Удары по мячу ногой.

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

Выполнение ударов после остановки, посылая мяч низом и верхом на короткое расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги

партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка, с места, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад.

Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров.

Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

Другие виды спорта и подвижные игры (9 часов)

Перечень подвижных игр определяется педагогом в зависимости от количества детей в группе и согласно возрасту.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Беседа с элементами игры	1	История развитие футбола в России и за рубежом.	Наблюдение
2	сентябрь	Беседа, тренировка	1	Эстафеты, подвижные игры. Двусторонняя игра.	Наблюдение
3	сентябрь	Тренировка	1	ОФП: прыжки, беговые упражнения.	Наблюдение
4	сентябрь	Тренировка	1	Техническая подготовка: ведение мяча. Обводка стоек	Наблюдение
5	сентябрь	Тренировка	1	Техническая подготовка ведение мяча	Наблюдение
6	сентябрь	Тренировка	1	Общеразвивающие упражнения, Ведение мяча	Наблюдение

7	сентябрь	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: беговые, прыжки. Контроль мяча в парах и тройках.	Сдача нормативов
8	сентябрь	Тренировка	1	Техническая подготовка: Ведение, обводка соперника	Эстафета
9	октябрь	Игра	1	Подвижные игры	Наблюдение
10	октябрь	Соревнования	1	Эстафеты. Общеразвивающие упражнения	Эстафета
11	октябрь	Тренировка	1	Техническая подготовка: обыгрыш 1в1	Наблюдение
12	октябрь	Беседа	1	Личная и общественная гигиена, информация о строении организма человека. Футбол	Наблюдение
13	октябрь	Тренировка	1	Техническая подготовка: ведение мяча.	Наблюдение
14	октябрь	Тренировка	1	Техническая подготовка: ведение с обманными движениями, с мячом и без мяча.	Наблюдение
15	октябрь	Игра	1	Подвижные игры	Наблюдение
16	октябрь	Тренировка	1	Общеразвивающие упражнения. Футбол	Наблюдение
17	октябрь	Тренировка	1	Техническая подготовка: прием и передача мяча внутренней стороной стопы.	Эстафета с элементами футбола
18	октябрь	Тренировка	1	Техническая подготовка: удар по мячу подъемом.	Контрольные упражнения
19	ноябрь	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: эстафеты, подвижные игры, двусторонняя игра 2 по 15 мин.	
20	ноябрь	Тренировка	1	Тактическая подготовка: Передачи мяча внутренней стороной стопы	

21	ноябрь	Тренировка	1	Приемы и остановки мяча	Наблюдение
22	ноябрь	Тренировка	1	Ведение мяча различными способами	Наблюдение
23	ноябрь	Игра	1	Подвижные игры. Футбол	Наблюдение
24	ноябрь	Соревнования	1	Эстафеты на развитие быстроты и координаций движений.	Эстафета с элементами футбола
25	ноябрь	Тренировка	1	Тактическая подготовка: Двусторонняя игра с заданием. Выход из обороны.	Эстафета с элементами футбола
26	ноябрь	Соревнования	1	Игровые эстафеты. Ведение мяча различными сторонами стопы.	Эстафета с элементами футбола
27	декабрь	Тренировка	1	Обыгрыш соперника 1 в 1	Наблюдение
28	декабрь	Тренировка	1	Общеразвивающие упражнения. Футбол	Эстафета с элементами футбола
29	декабрь	Тренировка	1	Техническая подготовка: ударные работы. Удар подъемом стопы	Эстафета с элементами футбола
30	декабрь	Тренировка	1	Техническая подготовка: прием и обработка мяча. Жонглирование подъемом	Сдача контрольных упражнений
31	декабрь	Промежуточная аттестация	1	Контрольная игра	Соревнования
32	декабрь	Тренировка	1	Техническая подготовка: удары на точность, ведение мяча, отбор.	Наблюдение
33	декабрь	Тренировка	1	Техническая подготовка: ведение мяча, передача, остановка мяча	Наблюдение
34	декабрь	Соревнования	1	Контрольная игра	Эстафета с элементами футбола
35	январь	Соревнования	1	Общая физическая подготовка: эстафеты, подвижные игры.	Эстафета с элементами футбола

36	январь	Тренировка	1	Техническая подготовка: передача мяча в парах	Наблюдение
37	январь	Тренировка	1	Двусторонняя игра.	Сдача нормативов
38	январь	Беседа с элементами игры	1	Физическая культура и спорт. Обзор развития вида спорта. Футбол	Наблюдение
39	январь	Тренировка	1	Общая физическая подготовка: беговые и прыжковые упражнения.	Сдача нормативов
40	январь	Тренировка	1	Игровые квадраты, беговые упражнения.	Сдача нормативов
41	январь	Тренировка	1	Двусторонняя игра.	Наблюдение
42	февраль	Тренировка	1	Ведение мяча с передачами партнеру	Эстафета с элементами футбола
43	февраль	Промежуточная аттестация	1	Эстафеты. Подвижные игры	Эстафета с элементами футбола
44	февраль	Промежуточная аттестация	1	Ведение мяча, обводка соперника - дриблинг	Эстафета с элементами футбола
45	февраль	Соревнования	1	Контрольная игра.	Соревнования
46	февраль	Промежуточная аттестация	1	Отбор и обыгрыш соперника 1:1.	Наблюдение
47	февраль	Беседа с элементами игры	1	Понятие спортивной тренировки. Врачебный и самоконтроль. Футбол	Наблюдение
48	февраль	Соревнования	1	Общезначительная подготовка: беговые упражнения Игра в футбол.	Эстафета с элементами футбола
49	февраль	Тренировка	1	Прием и остановки мяча	Наблюдение
50	март	Тренировка	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры на развитие ловкости	Наблюдение
51	март	Тренировка	1	Двусторонняя игра.	Эстафета с элементами футбола
52	март	Соревнования	1	Эстафеты на развитие быстроты	Эстафета с элементами

					футбола
53	март	Тренировка	1	Ведение мяча, удары по воротам	Наблюдение
54	март	Тренировка	1	Двусторонняя игра	Наблюдение
55	март	Тренировка	1	Подвижные игры: игра в ручной мяч, в футбол	Эстафета с элементами футбола
56	март	Тренировка	1	Техническая подготовка: удары по мячу ногой	Наблюдение
57	март	Тренировка	1	СФП: челночные упражнения с мячом.	Эстафета с элементами футбола
58	апрель	Тренировка	1	Общая физическая подготовка; игры, эстафеты, бег на короткие дистанции.	Эстафета с элементами футбола
59	апрель	Тренировка	1	Двусторонняя игра	Наблюдение
60	апрель	Игра	1	Игры на развитие скорости. Эстафеты. Игра в футбол.	Эстафета с элементами футбола
61	апрель	Тренировка	1	Двусторонняя игра	Наблюдение
62	апрель	Игра	1	Подвижные игры	Эстафета с элементами футбола
63	апрель	Тренировка	1	Общefизическая подготовка: упражнения на развитие ловкости, координации.	Сдача нормативов
64	апрель	Тренировка	1	Остановки мяча	Наблюдение
65	апрель	Тренировка	1	Общefизическая подготовка: упражнения на развитие координации. Игра в футбол	Эстафета с элементами футбола
66	апрель	Тренировка	1	Ведение мяча с ударом по воротам	Эстафета с элементами футбола
67	май	Беседа, тест	1	Беседа-опрос по теоретической подготовке	тест
68	май	Тренировка	1	Общая физическая подготовка. Подготовка к сдаче контрольных	Сдача нормативов

				нормативов	
69	май	Тренировка	1	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Сдача нормативов
70	май	Итоговая аттестация	1	Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы проведения занятий

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях детского сада.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами.

Основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами футбола.

Материально-техническое оснащение:

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (12-15 шт.);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

Требования техники безопасности при проведении занятий по футболу.

- Осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий (исправностью оборудования, вентиляции, чистотой, поддержанием норм освящения).
- Обязательное включение в каждое учебно-тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказание помощи при выполнении различных упражнений и технических действий.
- Обязательное проведение разминки.
- Ознакомление с правилами поведения обучающихся в спортивном зале во время тренировки.
- Тщательное планирование занятий, последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок, в зависимости индивидуальной особенности обучающихся.
- Осуществление постоянного контроля за состоянием обучающихся.
- Снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого является бледность, блеск в глазах, перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость.
- Обязательное регулярное врачебное обследование обучающихся.
- Соблюдение строго режима и правил здорового образа жизни.
- Соблюдение всех педагогических принципов организации и построения учебно-тренировочных занятий: доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность.
- Индивидуальный подход к обучающимся.
- Оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
- Постоянная воспитательная работа с обучающимися: строгая дисциплина на занятиях; товарищеская взаимопомощь; требование к себе и к своим товарищам; максимальная собранность на занятиях; своевременное пресечение грубости; запрещённых приёмов; воспитание уважения к своему противнику; воспитание творческого отношения к тренировке.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования педагога, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное,

уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к педагогу, к судьям, к зрителям.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах знакомство обучающихся с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольно-измерительные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,7 с)	Бег на 30 м со старта (не более 7,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,35 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 8 см)

Контрольные нормативы для полевых игроков и вратарей.

- ОФП:

№ п/п	Контрольные нормативы	5 лет	6 лет	7 лет
		1.	Челночный бег 3x10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	10,8 6,5
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1	1
3.	Кросс без учета времени (м)	200	300	300
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	6,5	7,5	8,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,0	1,0
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	5	6	7
7.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	2	3	4

- по технической подготовке:

№ п/п	Контрольные нормативы	5 лет	6 лет	7 лет
		1.	Удар по мячу на дальность (м)	14
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5 x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	11	13	15
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	-	-
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	-	2

Для полевых игроков:

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

Удары по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 6 м.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (20м от линии штрафной площади), вести мяч 10 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема). Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.

Для вратарей:

Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой.

Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади. По

коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 12с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва.– М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд.-М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/Под. ред. проф. Н.М. Люкшинова.–2-е изд, испр. доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие /В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания.– 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие /Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч.-методич. пособие /Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.–112 с.
14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе.–2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога.

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 2006

2. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2007
3. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 2012
4. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
5. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 2010
6. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 3-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 2009

Список литературы для детей.

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 2010
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2011
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 2012