

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №268»
(МАДОУ «Детский сад №268»)

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
протокол от 30.05.2025 №2

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №268»
от 30.05.2025 № 67 - осн
_____М.А.Кичко

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Первые шаги в футболе»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 10 месяцев
Возраст обучающихся: 4-5 лет
Автор - составитель:
Силютин Андрей Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Барнаул
2025

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела	страница
РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»		3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи и принципы Программы	5
1.3.	Содержание Программы	6
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	9
РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»		10
2.1.	Календарный учебный график	10
2.2.	Условия реализации Программы	20
2.3.	Формы аттестации	22
2.4.	Оценочные материалы	22
2.5.	Методические материалы	22
2.6.	Список литературы	22
Лист изменений и дополнений		23

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Первые шаги в футболе»** (далее Программа) разработана на основе программы интегративного курса физического воспитания для дошкольников на основе футбола, рекомендована Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях Российской Федерации для апробации в процессе физического воспитания детей дошкольных образовательных учреждений по предмету «Физическая культура» (под общей редакцией Федченко Н.С.), осуществляется по запросам родителей (законных представителей) воспитанников МАДОУ «Детский сад №268» и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.200 №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 268».

Направленность Программы - физкультурно - спортивная

Данная Программа направлена на достижение воспитанниками готовности к школе, а именно, необходимый и достаточный уровень развития ребенка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Актуальность

Футбол – подвижная игра с мячом, одна из самых популярных игр в нашей стране и мире. Обучение футболу отвечает всем требованиям психомоторного развития старших дошкольников.

Применение спортивных игр с мячом, в частности, в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним

физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации.

Адресат программы: дети среднего дошкольного возраста (4-5 лет).

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

Это период жизни ребенка можно обозначить как переход от раннего детства к дошкольному. Малыш активно развивается, познает окружающий мир и открывает его для себя с помощью общения со взрослыми и сверстниками.

Устойчивость внимания увеличивается. Ребенок способен сосредоточить свою деятельность в течение 15-20 минут. При выполнении некоторых действий он может удержать в памяти несложное условие

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики. Средний рост в этот период 97-104 см. Рост детей 5-го года жизни находится в прямой взаимосвязи с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со своими сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями, и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе ещё не велики.

Средняя прибавка в росте составляет 5-7 см в год, прибавка в весе: 1.5-2 кг. Рост мальчиков в среднем: 100,3 см, девочек: 99, 7 см. Вес в среднем 15,9-17.5 кг.

Скелет ребенка в этом возрасте остается достаточно гибким, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим не рекомендуется давать детям физические силовые упражнения. Длительное поддержание неправильной позы может вызвать нарушение осанки.

Частота сердечных сокращений в среднем 87-112 ударов в минуту. Развитие сердечно-сосудистой системы продолжается, сердечная мышца еще не окрепла и легко утомляется при сильной нагрузке. Это может выражаться в покраснении кожных покровов, учащенном дыхании, раскоординированности движений.

Нервная система в этом периоде жизни ребенка еще не совершенна, преобладает процесс возбуждения. И как результат, при изменении привычного уклада жизни, психологических и физических перегрузках часто появляются бурные эмоциональные реакции с последующим несоблюдением норм поведения. В этом возрасте еще трудно просто объяснить ребенку, что можно, а что нельзя. Необходимо постоянно упражнять их в нормативных поступках.

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. Игровая деятельность по-прежнему остается основной для малыша, однако она существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом.

На этом этапе дети начинают устраивать первые соревнования, стремятся добиться успеха.

Срок реализации программы: (10 месяцев) - 80 часов.

Форма и режим занятий: -

Программа имеет стартовый уровень – 80 педагогических часа в год. Занятия проводятся с 02.09.2025 по 26.06.2026, два раза в неделю во вторую половину дня. Количество обучающихся в объединении, продолжительность занятий определяются Положением о количестве обучающихся в объединениях, их возрастных категориях и продолжительности учебных занятий.

Разделение детей по половой принадлежности не предусматривается.

-занятия проводятся во вторую половину дня.

1.2. Цель, задачи и принципы Программы

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

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- 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.

Принципы и подходы к формированию 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. Это выполнение упражнений на повторных ООД и в домашних условиях.
7. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

1.3. Содержание Программы

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапов подготовки:

- достижение воспитанниками физической подготовленности уровня здоровья, обеспечивающего полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- ознакомление с элементами футбола;
- личностно-ориентированный подход в выборе наиболее подходящей вид спортивной деятельности.

Примерное распределение программного материала по разделам Программы

Таблица №1

№ п/п	Разделы подготовки	Период обучения 41неделя (2 занятия в неделю)
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Техника безопасности	4
3.	Общая физическая подготовка	22
4.	Специальная физическая подготовка	14
5.	Техническая подготовка	26
6.	Тактическая подготовка	6
7	Всего часов	80

Содержание курса программы

Программа состоит из разделов:

- теоретическая подготовка;
- 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.

Техника безопасности

Раздел:

знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки;

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 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 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 (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; . 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 ; с перепрыгиванием через ленточку.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, 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.

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).

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.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, (расстояние 1-2 м),. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками , с хлопками

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.

Специальная физическая подготовка

В разделе 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: подбивание мяча ногой и ловля руками в воздухе

Подвижные игры: «Заморозка», «Хвостики», «Невод»

Техническая подготовка

Раздел 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:

- удар по неподвижному и движущемуся мячу
- остановка мяча ногой катящегося на встречу;
- ведение мяча по прямой, между стойками (змейкой);

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.

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

У детей 4-5 лет тактика сводится к изучению и выполнению правил в активных играх.

Эффективными средствами овладения тактическими действиями являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты («Заморозка», «Сытый кот», «Невод» и др.), которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты реализации Программы у детей 4-5 лет

По итогам реализации программы у ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- может объяснить действия и название упражнений, пользы закаливания и занятий физической культурой;
- умеет подбрасывать и ловить мяч;
- умеет ходить по скамеечке;
- имеет представление о названиях и правилах активных игр (невод, заморозка, паучки и т.д.).
- ознакомлен с основными правилами игры в футбол;
- умеет передавать мяч партнеру по воздуху на расстояние 2-3 метра и ловить его;
- умеет подниматься и спускаться по лестнице;
- умеет водить мяч по прямой, змейкой.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица №2

Количество учебных недель	41
Количество учебных дней	80
Даты начала и окончания учебного года	
Средняя группа	с 02.09.2025 по 26.06.2026г.

Календарно-тематическое планирование

Таблица № 3

№	Название	Форма
1	Знакомство с игрой футбол	вводное занятие
2	Учимся играть в футбол	подвижные игры
3	Знакомство с игрой футбол Мы команда!	вводное занятие
4	Учимся играть в футбол	Игровые упражнения с мячом (элементы футбола)
5	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
6	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
7	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры
8	Техника передвижения, ведение мяча	подвижные игры специальной направленности
9	Передача мяча, ведение мяча	подвижные игры специальной направленности
10	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
11	Техника передвижения, ведение	подвижные игры специальной направленности
12	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
13	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
14	Техника передвижения, ведение	подвижные игры специальной направленности
15	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры специальной направленности
16	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и эстафеты
17	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
18	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
19	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
20	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
21	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
22	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
23	Техника передвижения, ведение мяча	подвижные игры специальной направленности
24	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры специальной направленности
25	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
26	Техника передвижения, ведение мяча	подвижные игры специальной направленности
27	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
28	Техника передвижения, ведение мяча	подвижные игры специальной направленности
29	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
30	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и эстафеты
31	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
32	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения

69	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и эстафеты
70	Техника передвижения, ведение мяча	подвижные игры специальной направленности
71	Передача мяча, ведение мяча	подвижные игры специальной направленности
72	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
73	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и эстафеты
74	Техника передвижения, ведение мяча	подвижные игры специальной направленности
75	Техника передвижения, ведение мяча	подвижные игры специальной направленности
76	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
77	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
78	Школа мяча, ведение мяча	подвижные игры и упражнения
79	Праздник «В стране весёлых мячей»	
80	Итоговое занятие	

Структура процесса обучения двигательным действиям

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование.

Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

Показ должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий. После демонстрации изучаемого действия в рассказе дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным. Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого в формате обучающего видеоролика. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике футбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно - сложные упражнения быстро вызывают у начинающих футболистов утомление

соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение по 4-6 повторений.

Интервалы между повторениями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Подготовительная часть

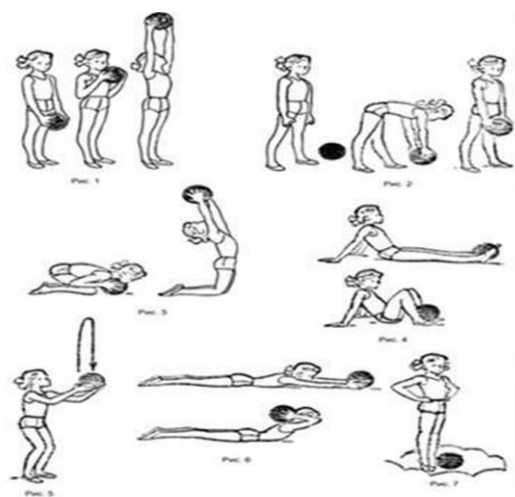
В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет:

- мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм;
- максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет;
- подготовить ребят психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий

Ниже приведены **примеры комплексов**, которые могут быть использованы при проведении разминки.

Пример 1. Комплекс упражнений с футбольным мячом



Для детей 3-5 лет рекомендованы следующие упражнения комплекса:

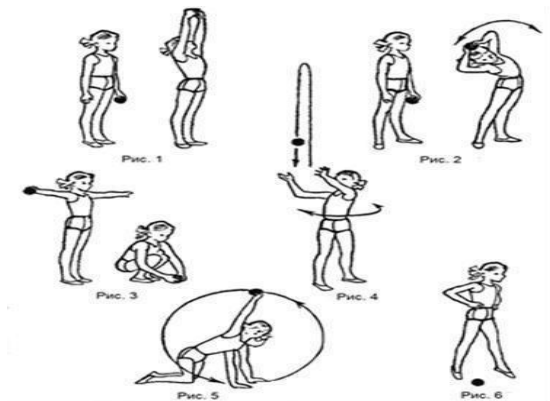
Упражнение 1. И.п. – О.с., мяч в руках внизу (рис. 1). 1 – мяч к груди; 2 – поднять мяч вверх, потянуться – вдох; 3 – мяч к груди; 4 – И.п. – выдох. Выпрямляя руки вверх, смотреть на мяч. В дальнейшем упражнение можно выполнять с поворотом туловища поочередно влево и вправо

Упражнение 2. И.п. – «Переложил мяч» (рис. 2). И.п. – ноги врозь, мяч на полу сбоку (слева или справа). 1 – наклон вперед вправо (влево), взять мяч; 2 – выпрямиться, мяч в руках; 3 – наклон влево (вправо), положить мяч на пол - выдох; 4 – в И.п., вдох.

Наклон выполнять с предварительным повтором туловища, колени не сгибать, пятки от пола не отрывать.

Упражнение 3. И.п. – упор на коленях, грудью касаться мяча (рис. 3). 1–2 – потянуться вверх, мяч над головой, прогнуться, голову назад – вдох; 3–4 – И.п. – выдох.

Пример 2. Комплекс упражнений с малым мячом



Для детей 3-5 лет рекомендованы следующие упражнения комплекса:

Упражнение 1. И.п. – О.с., мяч в левой руке (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, нужно следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь, мяч в левой руке (рис. 2). 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону; передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны – назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное без задержки.

Упражнение 3. И.п. – ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 3). 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передать мяч в правую руку. Следить, чтобы, вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны.



Пример 3. Комплекс упражнений на гибкость

Упражнения из этого комплекса можно использовать во всех возрастных группах от 3 до 7 лет.

Упражнение 1. И.п. – о. с. (рис. 1). 1–2– руки через стороны вверх, подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 –И.п. – выдох.

Упражнение 2. И.п. – ноги врозь, руки на поясе (рис. 2). 1–2–поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 –и.п.; 4–5 – то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать.

Упражнение 3. И.п. – о.с. (рис.3). 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз –выдох; 3–4 – встать, руки вниз – вдох. Во время приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

Упражнение 4. И.п. – ноги врозь, руки согнуты за спиной (рис. 4). 1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и.п. вдох; 3–4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

Упражнение 5. И.п. – о. с. (рис. 5). 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок под коленом – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать.

Упражнение 6. И.п. – стоя на коленях (рис. 6). 1–2 – поднять правую руку в сторону вверх, поворот направо туловища и голову – вдох; 3–4 – и. п. выдох; 5–6 то же влевую сторону. Необходимо тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

Упражнение 7. И.п. – лежа на спине, руки, на полу вдоль туловища (рис. 7). 1 – согнуть левую ногу; 2 – выпрямить ногу; 3– тоже другой ногой; 4 – и.п. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально полу, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.

Упражнение 8. И.п. – руки на поясе (рис. 8). 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. Прыжки выполнять мягко, на носках, туловище держать прямо, дыхание произвольное.

Пример 4. Упражнения для специальной разминки

Упражнение 1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.

Упражнение 2. Бег с высоким подниманием бедра.

Упражнение 3. Семенящий бег

Упражнение 4. «Олений бег».

Упражнение 5. Бег с захлестыванием голени.

Упражнение 6. Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.

Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть занятия.

Основная часть.

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

-Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

-Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

-Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

В основной части занятия отрабатывается непосредственно техника футбола, которая включает в себя технику передвижения, технику владения мячом, передачи и удары по мячу, остановку мяча и ведение мяча.

Техника передвижения. Освоение техники передвижения начинают с первых занятий. После обучения отдельным приемам и способам бега, остановок, поворотов и прыжков отрабатывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности. Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть занятия, а при постановке задачи по обучению - и в основную.

Процесс обучения в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств как быстрота, ловкость и скоростно – силовые качества (прыгучесть).

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Важно в этом процессе строго соблюдать методические рекомендации по развитию этих качеств. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем.

Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открытие для получения мяча и отвлечения противника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.).

Бег. Бег - основное средство передвижений в футболе.

В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т.д.

Бег спиной вперед используется главным образом защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега.

Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения. Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ног, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

Прыжки. Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов.

Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления.

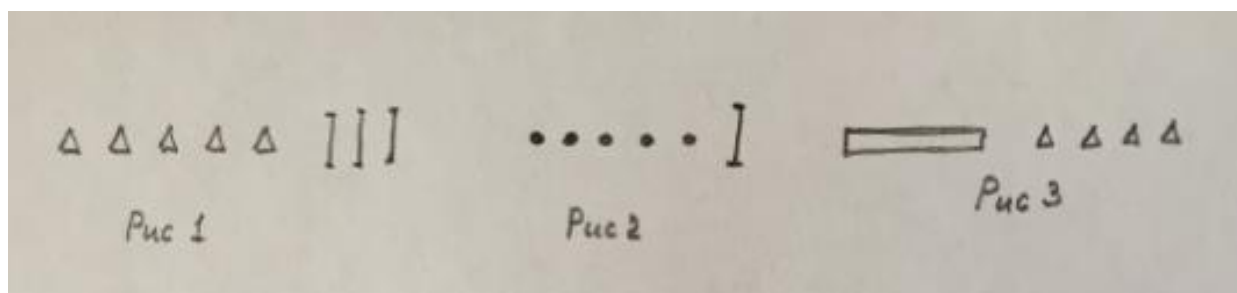
Остановки. Остановки являются эффективным средством изменения направления движений.

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

Повороты. При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются повороты в стороны и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

Примерный комплекс упражнений для развития техники передвижения



1) Оббежать конусы и перепрыгнуть через барьеры. Высота барьеров 10см.(рис1).

2) Пробежать, не наступая на фишки и пролезть под барьером. Высота барьера 40-50 см (рис 3)Пройти по скамейке и оббежать конусы (рис 3)

Техника владения мячом. Обучение технике футбола начинают с предварительной подготовки – разучивание техники передвижения: бега, остановок, поворотов и прыжков (см. техника передвижения).

Параллельно учащиеся знакомятся с приемами техники владения мячом и основными способами их выполнения:

- удары по мячу ногой
- остановка мяча ногой.
- введение мяча
- отбор мяча.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов обучения круги изучаемых приемов может быть расширен. Все повторения необходимо выполнять с определенным целевым заданием.

Удары по мячу. Обучение целесообразно начинать с ударов ногой по неподвижному мячу: передачи мяча партнеру и удары в цель

Остановка мяча. Обучение остановкам. В начальной стадии обучения разучивают и осваивают остановки катящегося и внутренней стороной стопы с одновременным ударом по мячу.

Примерное упражнение для освоения навыка удара-передачи и остановки мяча.



Два игрока располагаются на против лицом к друг другу на определенном расстоянии, у одного из партнеров мяч. Этот игрок выполняет передачу низом в сторону партнера ударом внутренней частью подъема (или другим способом по заданию тренера) по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч. После остановки мяча выполняет те же действия при ударе по мячу, что и его партнер, сделавший ему передачу мяча.

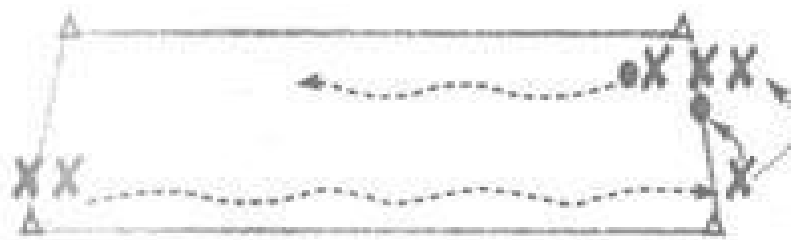
Расстояние между партнерами варьируется в зависимости от возраста, в возрасте **3-5 лет** – 2-5 метра

Ведение мяча. С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используют бег (иногда ходьбу) и выполняют в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой.

В возрасте 3-5 лет технику ведения мяча целесообразно изучать в процессе тематических игр (машинки, съедобное-несъедобное, кто где живет), в которых ребенок, играя и соблюдая определенные правила игры, сам не замечая того осваивает новые навыки владения мячом.

Задача. Ведение мяча по прямой.

Две группы игроков в колоннах располагаются лицом друг к другу на противоположных концах



Направляющий мягко ведет мяч по прямой средней частью подъема. При пересечении им противоположной линии головной игрок из другой группы начинает аналогичное движение в противоположном направлении.

Задача. Ведение мяча с быстрым изменением направления движения «змейкой».



Игроки делятся на две группы, которые соревнуются друг с другом в ведении мяча между стойками и флажками, расставленными на расстоянии от 1 до 3 м. Игроки ведут мяч на скорости между стойками, используя приемы, определяемые тренером: только одной ногой, со сменой ног и т.д., после чего движение начинает партнер, с другой стороны. Каждый игрок должен совершить определенное количество таких проходов. Побеждает команда, которая быстрее преодолет дистанцию.

Заключительная часть

Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

2.2.. Условия реализации программы

Таблица №4

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральные требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования Рабочие программы Дидактические карточки	Д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
Ворота	Д	
Стойки для обводки	Д	
Обруч гимнастический	К	
Гимнастическая стенка	Д	
Гимнастические скамейки	Д	
Скакалки	К	
Мячи набивные различной массы	К	
Мячи футбольные	К	
Сетки для мячей	Д	
Тренировочные манишки	Д	
Демонстрационные учебные пособия		
Таблицы по технике игры в футбол	Д	
Карточки «Подвижные игры с мячом»	К	
Учебно-практическое оборудование		
Мат гимнастические	П	Размеры (140 * 58 * 10) см
Коврик гимнастический	К	Размеры (140 * 58 * 10) см

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра)

К – полный комплект (на каждого);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух воспитанников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

Взаимодействие с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

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

Формы работы с родителями

Таблица №5

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	-выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; -систематизировать знания родителей в области спортивных игр(футбол); -выявить проблемы в оказании образовательной услуги;	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	-ознакомить родителей с программой «Физическое воспитание на основе футбола», системой работы; -воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.	-расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	-повышать интерес детей к физической культуре и спорту; -воспитывать желание вести ЗОЖ; -воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; -расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.	-способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; -дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
Дни открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	-повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; -совершенствовать двигательные навыки -воспитывать физические и морально-ролевые качества; -закреплять у детей гигиенические навыки.	показать родителям достижения детей, их заинтересованность, способности и желания
Консультации	-рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; -воспитывать желание вести ЗОЖ; -формировать интерес к занятиям футболом	вызывают у родителей желание заниматься сортом и привлекать детей

Таблица №6

№	Наименование образовательного учреждения профессионального образования	Дата окончания учебного заведения	Специальность по диплому	Квалификация по диплому
1.	Алтайский государственный педагогический университет	28.11.2016	-	Магистр

2.3. Формы аттестации

Форма подведения итогов – контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по футболу. Кроме этого предусмотрено проведение открытых занятий (показательных выступлений) для родителей. Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках. Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

2.4. Оценочные материалы

В течение всего срока реализации Программы проводится мониторинг. Мониторинг дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей. Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической (контрольные нормативы) и игровой подготовке по упрощенным правилам.

2.5. Методические материалы

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и

совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

5. В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные занятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения тренировки являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

Список литературы

Таблица №8

1.	Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М.: «Физкультура и спорт», 1998.
2.	МелькомКук «101 YouthSoccerDrills, age 7 to11».
3.	Программа интегративного курса физического воспитания для начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. М., 2011.
4.	Подвижные игры. БылееваЛ.А., Яковлев В. Москва «Физкультура и спорт», 1965.
5.	Подвижные игры. БылееваЛ.А., Яковлев В. Москва «Физкультура и спорт», 1965.
6.	Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации».
7.	Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. ПолишкисаМ.С., Выжгина.В.А. М. Физкультура, образование и наука, 1999..
8.	500 игр и эстафет.Под редакциейКузина В.В., Полиевского.С.А., М. «Физкультура и спорт», 2000.

Лист изменений и дополнений

Таблица №9

№	Дата	Основание для внесения изменения	Наименование раздела № страницы вносимого изменения	Содержание изменения