

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 554



Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Н.В. Видяева

Приказ № 3 от «28» декабря 2015



Программа по футболу для оздоровительных групп

Программа дополнительного образования детей 4-7 лет

Срок реализации - 3 года

Автор - составитель:
Тренер – преподаватель
Герасимова ТА.

2015

Содержание

Раздел 1. Целевой

1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	6
1.2. Планируемый результат освоения Программы	7

Раздел 2. Содержательный

2.1. Описание основной части образовательной деятельности	9
---	---

Раздел 3. Организационный

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.....	11
3.2. Проектирование воспитательно-образовательного процесса.....	12
3.3. Комплексно – тематическое планирование	18
Список литературы	25

Раздел 1. Целевой

1.1. Пояснительная записка

Программа по футболу предназначена для занимающихся в оздоровительных группах.

Программа базируется на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу:

1. Международная Конвенция "О правах ребенка" (1989).
2. «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ». Федеральный закон РФ от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ.
3. Семейный кодекс Российской Федерации.
4. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года).
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22 июля 2010г. № 91.
7. Изменения № 1 к СанПиН 2.4.1.2660 - 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 20.12.2010 № 164.
8. Приказ МЧС РФ от 18.06.2003 №313 «Об утверждении правил пожарной безопасности в РФ» (ППБ 01-03).
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 31.01.2008 года № 03-133 «О внедрении различных моделей обеспечения равных стартовых возможностей получения общего образования для детей из разных социальных групп и слоев населения».
10. Федеральный закон от 29.04.1999г. №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
10. Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада № 554 (новая редакция)
16. Локальные акты МБДОУ

Программа составлена на основе типового плана-проспекта учебной программы, утверждённого Российским футбольным союзом в 2011г., в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Программа основана на научных рекомендациях по построению, содержанию и организации тренировочного процесса футболистов на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и компетенций.

Программа ориентирована на:

- содействие развитию ребенка при взаимодействии с родителями;
- желание сделать жизнь детей в детском саду более осмысленной и интересной;
- стремление к формированию инициативного, активного и самостоятельного ребенка;
- создание условий для учета особенностей развития, интересов детей, специфику национально-культурных и природных географических условий.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Целью Программы является создание условий для формирования двигательных навыков и умений; утверждения здорового образа жизни; овладение основами футбола; обучения основным приемам техники игры.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

- содействие всестороннему гармоническому развитию физических способностей, укреплению здоровья, закаливание организма
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей
- формирование двигательных навыков и умений
- утверждение здорового образа жизни
- овладение основами футбола
- отбор способных к занятиям футболом детей
- формирование стойкого интереса к занятиям
- воспитание специальных способностей (быстроты, ловкости, силы) для успешного овладения навыками игры
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола.

Кроме того, важным является:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения;

- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В основе реализации Программы лежат принципы и подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС.

- принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной коррекционной педагогики);
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (законных представителей, педагогических работников) и детей;
- предполагает реализацию образовательного процесса в формах, специфических для детей, прежде всего в форме игры, познавательной деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;
- строится на основе индивидуальных особенностей и потребностей детей, связанных с их состоянием здоровья;
- основывается на возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); предусматривает поддержку инициативы детей в различных видах деятельности.

Программа:

- разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (коммуникативно-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое, физическое) развитие;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми.
- выстроена в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников строится с учетом принципов целостности и интеграции содержания дошкольного образования;
- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:
 1. совместную деятельность взрослого и детей,
 2. самостоятельную деятельность детей;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, обеспечения равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

В программе учитываются возрастные характеристики и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 4-7 лет

Увеличивается мышечная сила рук и ног, но слабы глубокие мышцы спины, большая гибкость позвоночника. И в этом возрасте процессы возбуждения продолжают преобладать над торможением. Длина тела увеличивается, что сопровождается более интенсивным нарастанием длины сосудов — на этом фоне наблюдается даже понижение кровяного давления. Достаточно выраженная гетерохронность в этом возрасте предрасполагает к нарастанию утомления, что усугубляется непродуманной системой нагрузок и игнорированием режима.

4 – 5 лет В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды.

5 – 6 лет Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бегает на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

6 – 7 лет Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина; появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку.

По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног; могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

1.2. Планируемый результат освоения Программы

Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Настоящие требования являются ориентирами для:

- а) решения задач формирования Программы; анализа профессиональной деятельности; взаимодействия с семьями воспитанников;
- б) изучения характеристик образования детей в возрасте от 2 месяцев до 7 лет;
- в) информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности в тренировочных группах, являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории футбола.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других,

сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет интерес к футболу, спортивным играм, знаком с правилами игры, выполняет их в процессе занятий, имеет первичные представления об истории футбола.

Контрольно-переводные нормативы для оздоровительных групп

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст	нормативы	
			Норма	Выше нормы
1	Бег 30м, сек	5	7,3-6,2	5,6 и н.
		6	7,0-6,0	5,4
		7	6,7-5,7	5,1
2	Прыжок в длину с места, см	5	115-135	155 и в.
		6	125-145	165
		7	130-150	175
3	6-минутный, м	5	750-900	1100 и в.
		6	800-950	1150
		7	850-1000	1200
4	Бег 30м с ведением мяча, сек	5	6,9	6,8
		6	6,7	6,6
		7	6,5	6,4
5	Вбрасывание мяча рукой на дальность, м	5	7	8
		6	8	10
		7	11	13
	Жонглирование мячом, кол-во раз	5	3	5
		6	5	6
		7	5	8

Раздел 2. Содержательный

2.1. Описание основной части образовательной деятельности

Приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики игры, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям футболом

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о футболе и овладение игрой с выполнением правил; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 4-7 лет основная направленность тренировки – оздоровительная, для данных групп не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.

Выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Специально-подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности юных футболистов с учетом специфики игры, а также технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы.

Неотъемлемой составной каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Медико-биологические средства.

- питание;
- распорядок дня;

Медико-биологический контроль.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определения физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности. При психической подготовке к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная психическая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять действиями, эмоциями и поведением.

Раздел 3. Организационный

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- учебно-методический комплект, оборудование, оснащение

Материально – техническое обеспечение физкультурного зала	<ul style="list-style-type: none">• Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, спортивных игр (мячи набивные, резиновые, футбольные, разных размеров, скакалки, коврики, гантели, мешки с песком, обручи, ворота,• магнитофон
Материально – техническое обеспечение площадки ДОУ	<ul style="list-style-type: none">• Футбольное поле• Мячи футбольные• Ворота футбольные• Беговая дорожка• Прыжковая яма

3.2. Проектирование воспитательно-образовательного процесса

Режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической спортивной подготовке на конец учебного года
1 год	4 года	15	2	Нормативы по ОФП
2 год	5 лет	15	2	Нормативы по ОФП
3 год	6 лет	15	2	Нормативы по ОФП

Примерный тематический план тренировочных занятий для оздоровительных групп

№ №	ТЕМА	ОГ
1.	Теоретическая подготовка: 1.Физическая культура в России. 2.Развитие футбола в России и за рубежом. 3.Гигиенические требования и навыки закаливания. Режим питания спортсмена. 4.Правила игры. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и оборудование. 5.Зачеты.	1 1 1 1 2
	ИТОГО:	6
2.	Практическая подготовка: 1.Общая физическая подготовка 2.Специальная физическая подготовка 3.Техническая подготовка 4.Тактическая подготовка 5.Учебные и тренировочные игры. 6.Контрольные и текущие испытания, экзамены	8 6 36 4 8 4
	ИТОГО:	66
	ВСЕГО:	72

В группы ОГ 1 года обучения зачисляются дети от 4 до 7 лет, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Оздоровительные группы:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи;
- овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы обучения детей дошкольного возраста в секции футбола «Непоседы»

1 год обучения (4 – 5 лет)

Тема	Часы	Теория	Практика
Общая физическая подготовка	1 час 20 мин (80 мин)	-	80 мин
Специальная физическая подготовка	6 часов (360 мин)	100 мин	260 мин
Техническая подготовка	6 часов (360 мин)	100 мин	260 мин
Тактическая подготовка	4 часа 40 мин (280 мин)	100 мин	180 мин
Учебные и тренировочные игры	2 часа 20 мин (140 мин)	30 мин	110 мин
ИТОГО	20 часов 20 мин (1220 мин)	330 мин	890 мин

2 год обучения (5 – 6 лет)

Тема	Часы	Теория	Практика
Общая физическая подготовка	1 час 40 мин (100 мин)	-	100 мин
Специальная физическая подготовка	6 часов (360 мин)	100 мин	260 мин
Техническая подготовка	8 часов 45 мин (525 мин)	150 мин	375 мин
Тактическая подготовка	6 часов (360 мин)	100 мин	260 мин
Учебные и тренировочные игры	3 часа (180 мин)	30 мин	150 мин
ИТОГО	25 часов 25 мин (1525 мин)	380 мин	1145 мин

3 год обучения (6 – 7 лет)

Тема	Часы	Теория	Практика
Общая физическая подготовка	2 час.30 мин (150 мин)	-	150 мин
Специальная физическая подготовка	9 часов (540 мин)	2 часа (120 мин)	7 часов (420 мин)
Техническая подготовка	9 часов (540 мин)	2 часа (120 мин)	7 часов (420 мин)
Тактическая подготовка	7 часов (420 мин)	1 час (60 мин)	6 часов (360 мин)
Учебные и тренировочные игры	3 часа (180 мин)	30 мин	150 мин
ИТОГО	30 часов 30 мин (1830 мин)	330 мин	1500 мин

Календарный учебный график на 2015-2016 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе обучения детей дошкольного
возраста в секции футбола «Непоседы»

1 год обучения (4 – 5 лет)			
Месяц	Неделя	количество заня- тий в неделю	Время проведения (мин)
Октябрь	1	0	0
	2	2	40
	3	2	40
	4	2	40
	5	2	40
Ноябрь	1	0	0
	2	2	40
	3	2	40
	4	2	40
	5	2	40
	6	0	0
Декабрь	1	2	40
	2	2	40
	3	2	40
	4	2	40
	5	0	0
Январь	1	0	0
	2	0	0
	3	2	40
	4	2	40
	5	2	40
Февраль	1	2	40
	2	2	40
	3	2	40
	4	1	20
	5	0	0
Март	1	2	40
	2	1	20
	3	2	40
	4	2	40
	5	1	20
Апрель	1	0	0
	2	2	40
	3	2	40
	4	2	40
	5	2	40
Май	1	0	0
	2	1	20
	3	2	40
	4	2	40
	5	2	40
	6	1	20
Итого	42	61	1220

Календарный учебный график на 2016-2017 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе обучения детей дошкольного
возраста в секции футбола «Непоседы»

Месяц	Неделя	Количество занятий в неделю	1 год обуче- ния (4 – 5 лет)	2 год обуче- ния (5 – 6 лет)
			Время проведения (мин)	
Октябрь	1	0	0	0
	2	2	40	50
	3	2	40	50
	4	2	40	50
	5	2	40	50
	6	0	0	0
Ноябрь	1	1	40	25
	2	2	40	50
	3	2	40	50
	4	2	40	50
	5	1	0	25
Декабрь	1	1	40	25
	2	2	40	50
	3	2	40	50
	4	2	40	50
	5	1	0	25
Январь	1	0	0	0
	2	0	0	0
	3	1	40	25
	4	2	40	50
	5	2	40	50
	6	1	40	25
Февраль	1	1	40	50
	2	2	40	50
	3	2	20	50
	4	1	0	25
	5	1	40	25
Март	1	1	20	50
	2	2	40	50
	3	2	40	50
	4	2	20	50
	5	1	0	25
Апрель	1	0	40	0
	2	2	40	50
	3	2	40	50
	4	2	40	50
	5	2	0	50
Май	1	2	20	50
	2	1	40	25
	3	2	40	50
	4	2	40	50
	5	1	20	25
Итого	42	61	1220	1525

Календарный учебный график на 2017-2018 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе обучения детей дошкольного возраста в
секции футбола «Непоседы»

Месяц	Неделя	Количество занятий в неделю	1 год обучения (4 – 5 лет)	2 год обучения (5 – 6 лет)	3 год обучения (6 – 7 лет)
			Время проведения (мин)		
Октябрь	1	0	0	0	0
	2	2	40	50	60
	3	2	40	50	60
	4	2	40	50	60
	5	2	40	50	60
	6	0	0	0	0
Ноябрь	1	1	40	25	30
	2	2	40	50	60
	3	2	40	50	60
	4	2	40	50	60
	5	1	0	25	30
Декабрь	1	1	40	25	30
	2	2	40	50	60
	3	2	40	50	60
	4	2	40	50	60
	5	1	0	25	30
Январь	1	0	0	0	0
	2	0	0	0	0
	3	1	40	25	30
	4	2	40	50	60
	5	2	40	50	60
	6	1	40	25	30
Февраль	1	1	40	50	60
	2	2	40	50	60
	3	2	20	50	60
	4	1	0	25	30
	5	1	40	25	30
Март	1	1	20	50	30
	2	2	40	50	60
	3	2	40	50	60
	4	2	20	50	60
	5	1	0	25	30
Апрель	1	0	40	0	0
	2	2	40	50	60
	3	2	40	50	60
	4	2	40	50	60
	5	2	0	50	60
Май	1	2	20	50	60
	2	1	40	25	30
	3	2	40	50	60
	4	2	40	50	60
	5	1	20	25	30
Итого	42	61	1220	1525	1830

3.3. Комплексно – тематическое планирование Учебный материал для оздоровительных групп

1. Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. Физическая культура в России.

Порядок и содержание работы секции. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей людей. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Значение Единой всесоюзной спортивной квалификации в развитии спорта в России, повышение разрядных норм и требований как выражение неуклонного роста достижений российских спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Нормы и требования.

Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы олимпийских игр, мира и Европы по многим видам спорта.

2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Характеристика игры в футбол. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития футбола.

Футбол в России. Развитие в союзных республиках. Этапы развития футбола в нашей стране. Первые международные встречи советских футболистов. Российские футболисты – олимпийские чемпионы и чемпионы мира. Основные направления в развитии техники и тактики футболиста.

3. Гигиенические требования и навыки закаливания.

Режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде футболиста. Режим питания и питьевой режим вовремя тренировки и соревнований. Значение и способы закаливания. Состояние рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Правила игры. Организация и разбор проведенных игр, места занятий, инвентарь и оборудование.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их организации и проведению. Разбор и изучение правил игры в футбол. Методика судейства. Площадка для проведения занятий и соревнований по футболу. Основные требования, предъявляемые к ним. Основное и дополнительное оборудование и его значение.

Уход за инвентарем и оборудованием /подготовка мячей, разметка и уход за площадкой и т.д./. Требование к спортивной одежде и обуви.

Значение предстоящей игры. Особенности игры противника. Предварительные сведения о противнике: состав команды и характеристика её игроков, положение команды в календаре, техника и тактика игры команды и её отдельных звеньев. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание команде, звеньям, игрокам. Действия игроков отдельные моменты игры.

Роль капитана. Напоминание о спортивной этике – корректность в игре, уважение к судьям и игрокам противника.

Значение указаний тренера в перерыве игры.

Разбор прошедшей игры. Причины невыполнения общего плана игры и отдельных заданий игроками.

Значение записи и наблюдений при разборе.

Выводы и указания об устранении недостатков на последующих тренировках.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.Физическая подготовка.

1.Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые способности и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

1.Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- сгибание и разгибание рук, 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 ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями;
- упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах- повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2.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, перенос-

кой груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

3. Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30,60,100,400м;
- кроссы от 1000 до 3000 м /в зависимости от возраста/;
- 6-минутный и 12-минутный бег;
- прыжки в длину с места;
- тройной прыжок с места и с разбега;
- многоскоки;
- пятикратный прыжок с места.

4. Спортивные игры:

- ручной мяч; баскетбол; волейбол.

2. Специальная физическая подготовка.

СФП направлена на совершенствование двигательных качеств футболистов, на подготовку организма к максимальным физическим напряжениям.

1. Упражнения для развития быстроты:

- бег 30 м с ведением мяча;
- бег 5х30 м с ведением мяча;
- удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/;
- вбрасывание мяча рукой на дальность.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом;
- многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

4. Упражнения для развития ловкости:

- держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой;
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры: *Живая цель*, *Салки мячом*, *Ловля парами* и др.

3. Техническая подготовка

Техника передвижения:

- различные сочетания приёмов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой:

- удары внешней, внутренней, средней частями подъёма, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулёта. Удары правой и левой ногой.
- выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведение и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние /с различным направлением и траекторией полёта/. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

- удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.
- Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.
- Удары головой в единоборстве и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад /в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки/. Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.
- Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча.

- ведение средней и внешней частями подъёма, носком и внутренней стороной стопы.
- ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения /финты/.

- обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.
- финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, «ударом головой».
- обманные движения «с остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропуском мяча».

-выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

-отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде /полушпагат и шпагат/ и в подкате.

Вбрасывание мяча.

-вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.

-вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

-Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.

- Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

-Ловля мячей на выходе.

-Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.

-Отбивка мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

-Перевод мяча через перекладину ладонями /двумя, одной/ в прыжке.

-Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

-Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

4. Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

- Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

- Эффективное использование изученных технических приемов.

- Способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

-Взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника.

-Используя короткие и средние передачи.

-Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

-Комбинация «пропуск мяча».

-Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия.

-Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте.

-Согласно избранной тактической системе в составе команды.

-Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

- Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча.
- Совершенствование в «перехвате».
- Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.
- Противодействие передаче ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

- Взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника.
- Осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.
- Организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».
- Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».
- Организация и построение «стенки».
- Комбинация с участием вратаря.

Командные действия.

- Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте.
- Согласно избранной тактической системе в составе команды.
- Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.
- Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

- Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.
- Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.
- указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;
- введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры.

- обязательное применение в играх изученного программного материала / для данного года обучения/ по технической и тактической подготовке.

1. Удар по мячу на дальность. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

2. Удар по мячу на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 метров), футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 метрах за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

3. Бег 30м с ведением мяча. Упражнение выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише — время бега.

4. Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

5. 4 - 6-минутный бег.

По команде «Марш!» включается секундомер. По истечении минут учащиеся останавливаются (свисток, команда) и определяется, какое расстояние они смогли пробежать это количество минут.

6. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах

7. Бег 30м, 300 м выполняется с высокого старта. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком линии финиша.

8. Бросок мяча руками на дальность выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег – не более четырех шагов. Если мяч упал за пределами коридора, результат не засчитывается. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Список литературы

1. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР, под общей редакцией доктора педагогических наук М.А.Годика, Москва 2011.
2. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика, Москва.: Советский спорт, 2007.
3. Губа В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Лексаков, А. В. Антипов. – Советский спорт, 2010. – 208 с.

АННОТАЦИЯ

Программа дополнительного образования детей 4-7 лет «Основы футбола для оздоровительных групп» предлагается для валеологического и физкультурного образования на базе спортивно-оздоровительных групп спортивной школы. Основными задачами являются привлечение детей к систематическим занятиям спортом и содействие общему психофизическому развитию и становлению личности ребенка.

Реализация программы предполагает соотнесение содержания учебно-тренировочного процесса с индивидуальными особенностями и возможностями детей, создание психолого-педагогических условий для формирования двигательной сферы и развития здоровья детей на основе целенаправленной организации их двигательной активности.

Учебная программа предназначена учителям физической культуры общеобразовательных учреждений с учетом имеющихся условий для занятий.