

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребёнка – детский сад № 36 города Кузнецка
(МБДОУ ЦРР - ДС № 36 г. Кузнецка)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБДОУ ЦРР - ДС № 36 г. Кузнецка

Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 31.08.2022г № 200-ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Кожаный мяч»
для детей с 5 до 7 лет**

Срок реализации 1 год

**г. Кузнецк
2022 г.**

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание программы	7
4. Методическое обеспечение программы	10
5. Список используемой литературы.....	18

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Кожаный мяч» (далее Программа) предназначена для работы с детьми с 5 до 7 лет и определяет содержание и организацию образовательной деятельности по обучению дошкольников основам техники футбола.

Дошкольный возраст - это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни.

В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это даёт возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания дошкольников в дошкольные образовательные организации. Известно, что освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Вместе с тем детям дошкольного возраста не рекомендуется заниматься спортом в прямом смысле этого слова, т.е. осуществлять подготовку и участие детей в спортивных соревнованиях с целью достижения высоких результатов. Но отдельные элементы действия в спортивных играх и упражнениях, элементы соревнования не только важны, но и целесообразны.

Благодаря спортивным упражнениям дети овладевают техникой выполнения движений, отдельными тактическими комбинациями спортивной игры, требующей взаимодействия участников. Выдержки, решительности, смелости. Посредством игр и спортивных упражнений дети учатся управлять не только своими движениями, но и эмоциями, чувствами в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Ведь двигательные навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, облегчают владение более сложными движениями, позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. Развитие общей выносливости и физических качеств, таких как ловкость, быстрота, координация движений, двигательная реакция, ориентация в пространстве, обучение двигательным умениям и навыкам способствуют укреплению здоровья детей старшего дошкольного возраста в целом.

Футбол - спортивная игра. Динамичность, эмоциональность, разнообразие действий в различных ситуациях в футболе привлекают детей старшего дошкольного возраста, формируя интерес и увлечённость ею.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что посредством разнообразных игр и игровых упражнений, заданий, эстафет дошкольники обучаются азам игры в футбол в условиях образовательных организаций (ОО). В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом - это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр с мячом дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину ударом по мячу ногой, ведении мяча ногой, ударом по цели и на дальность с места и с разбега, но также и в ходьбе, беге, прыжках. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Так как у детей ещё слабо развита способность к точным движениям, любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этих умений.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребёнка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей, укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Вместе с тем, отличительной особенностью обучения игре в футбол детей старшего дошкольного возраста является её эмоциональная направленность, т.к. положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к физической культуре.

Футбол - игра коллективная, а в играх коллективного характера нередко возникают конфликты, споры между детьми, разрешать которые они также учатся в ходе игры. Таким образом, развиваются навыки поведения детей в коллективе, воспитываются товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.

Актуальность предложенной программы заключается в привлечении воспитанников к спорту - об этом говорится на всех уровнях власти. «Следует уделять особое внимание совершенствованию системы молодёжных и детских любительских турниров — таких, к примеру, как «Кожаный мяч», - говорит президент РФ Владимир Путин.

Возрастные особенности и физические возможности детей, специфика работы дошкольных образовательных организаций определяют как специфические методы обучения, так и форму проведения занятий по обучению детей игре в футбол. В зависимости от того, насколько будут учтены возрастные особенности и физические возможности дошкольников, упражнения могут давать различные результаты в оздоровительном и образовательном отношении.

Цель занятий игры в футбол в дошкольных образовательных организациях - ознакомление детей с основами её техники и некоторыми правилами.

Задача обучения игре в футбол детей старшего дошкольного возраста заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные возрастные особенности ребёнка, целенаправленно развивать и совершенствовать физические качества и соответствующие способности в ходе выполнения заданий, требующих посильных физических и психических усилий.

Содержание занятий основано на таких дидактических принципах как доступность и индивидуальный подход. Доступность важна потому, что спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками. Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при учёте реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике игры в футбол проводится постепенно, путём усложнения условий выполнения движений.

Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся в форме секции 1 раз в неделю во вторую половину дня, периодичность занятий – еженедельно. Учебный план рассчитан на 36 часов и делится на три этапа: подготовительный, основной, заключительный. В учебном плане соблюдены нормативы максимально допустимого объема времени по реализации дополнительных общеразвивающих программ (с детьми 5-7 лет – 30 минут). В процессе обучения организуются дружеские встречи по футболу, участие в соревнованиях, совместные мероприятия с родителями, с целью предоставления им результатов деятельности.

Предложенная программа является вариативной, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

Планируемые результаты освоения программы

В течение обучения и по итогам работы за год проводится контроль знаний.

Оценка двигательных умений и навыков проводится при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;

-объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного этапа подготовки или года обучения;

-выявляется уровень освоения занимающимися упражнений по общефизической, специальной и технической подготовкам;

- в конце обучения рассчитываются темпы прироста физических качеств занимающихся.

По сумме баллов, набранных по видам подготовки, судят об уровне подготовленности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого юного футболиста.

К концу обучения предполагается, что темп прироста физических качеств, практически у всех занимающихся, станет выше на 10-15%, что соответствует высокому темпу прироста физических качеств детей для дошкольных образовательных организаций.

Контрольные упражнения физической подготовленности дошкольников

Таблица 1

Вид Подготов ки	Вид упражнения	Результат в баллах										
		Дошкольники	1		2		3		4		5	
			5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет
Общая физическая подготовка	Бег 10 метров (сек)	мальчики	2,6 и меньше	2,8 и меньше	2,4	2	2,2	2,4	2,1	2,3	2	2,2
Техническая подготовка	Вбрасывание футбольного мяча руками, м	мальчики	2	4	3	2,6	4	6	5	7	6	8
	Удары по воротам на точность с 7 метров, кол-во раз из 10	мальчики	0	1	1	2	2	2	3	3	4	4
	Бег 10 метров с ведением мяча и обводкой 3-х стоек	мальчики	0	1	1	1	2	2	3	3	4	4

Таблица 2

Физические способности	Вид упражнения	Уровень физической подготовленности					
		Низкий		Средний		Высокий	
		5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет
Скоростные	Бег 30м. (сек.)						
	Мальчики	6,2	6,0	5,8	5,7	5,4	5,3
Координационные	Челночный бег 3x10 м. (сек.)						
	Мальчики	10,3 и выше	10,1 и выше	10,0	9,8	9,3	9,1
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)						
	Мальчики	115	120	135	140	155	160
	Наклон вперед из положения сидя (см.)						
	Мальчики	1	2	4	5	8	9 и ниже

Учебно - тематический план

№	Наименование тем	Количество занятий	В том числе		Общее количество минут
			Теоретиче- ская часть	Практичес- кая часть	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	30	-	30
2.	Техническая подготовка	9	45	225	270
3.	Тактическая подготовка	9	45	225	270
4.	Общая физическая подготовка	5	15	135	150
5.	Специальная физическая подготовка	5	15	135	150
6.	Игровая подготовка	7	-	210	210
ИТОГО:		36	150	930	1080

Содержание программы

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

Занятие состоит из трёх частей, как обычное занятие по физической культуре (вводная часть, основная и заключительная), что позволяет педагогу рационально распределять учебно-тренировочный материал. Для каждого занятия определяются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Вводная часть занятия - это разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части занятия. В содержание вводной части могут входить различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колена, с захлестом голени назад, с хлопком под коленом и пр.) и бега (в колонне по одному, с перестроением в пары, по диагонали, «змейкой», бег в сочетании с другими движениями, спиной вперёд, с поворотом вокруг себя по сигналу и т.п.). А также прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики.

Продолжительность вводной части до 3-4 минут. Таким образом, упражнения вводной части занятия являются подводящими упражнениями к изучению движений в основной части занятия.

Содержание основной части занятия разнообразно. Она начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). В этой части занятия сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм старшего дошкольника. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, а также повышающие функциональное состояние организма.

Комплекс ОРУ упражнений можно разучить и выполнять в течение 4-5 занятий, не более. Согласованное выполнение уже разученных и усвоенных движений позволит детскому организму подготовиться к освоению новой нагрузки, а педагогу - наиболее рационально и эффективно распределить силы детей при выполнении основных видов движений.

После ОРУ проводится обучение основным движениям (элементам футбольной техники).

Как показывает практика, при обучении дошкольников техническим азам игры в футбол целесообразно использовать так называемые подводящие упражнения, т.е. движения, сходные по структуре с главными элементами техники того или иного движения. Например, при обучении удару по мячу внутренней стороной стопы подводящими могут стать упражнения имитационного характера этого же движения; при обучении остановки мяча подошвой - прокатывание вперед-назад мяча подошвой, стоя на месте, и т.п.

Упражнения в футболе дети выполняют как правой, так и левой ногой.

Вместе с тем необходимо обеспечить осознанное освоение детьми упражнений и не ограничивать их в творчестве. А этот аспект достигается тогда, когда ребенок знает, когда и при каких условиях он сможет применить полученные умения и навыки. Например, старшие дошкольники, освоившие элементарную технику игры в футбол, будут способны сыграть в эту игру в команде старших по возрасту детей в школе, дома во дворе или где-либо на отдыхе и т.п.

Продолжительность основной части занятия - до 20 минут.

Таким образом, разнообразная и увлекательная по содержанию основная часть занятия позволит педагогу реализовать поставленные задачи.

В заключительной части занятия необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому способствуют: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, спокойная игра и т.п. Продолжительность заключительной части составляет 4-5 минут.

Игровая подготовка направлена на совершенствовании технических, элементарных тактических навыков игры в футбол, т.е. непосредственно сам футбольный матч. С детьми дошкольного возраста длительность футбольного матча составляет 25 минут с учетом 5-минутного перерыва для отдыха и расслабления. Перед каждой игрой необходима разминка, состоящая из упражнений, уже знакомых детям.

Футбольный матч двух команд, состоящих из детей старшего дошкольного возраста одной или двух групп, целесообразно включать в программу Дня здоровья, спортивного праздника, в совместные с родителями физкультурно-оздоровительные мероприятия и т.д. Все занятия данного этапа проводятся на улице.

Дошкольникам необходимо знать элементарные правила игры в футбол:

- перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон или начального удара. Мяч ставится на землю в центре поля;
- игроки команды стремятся забить как можно больше голов в ворота соперника, а после потери мяча защищать свои, соблюдая при этом правила игры; футбол - игра двух команд, и в каждой команде - до 5-7 игроков, один из которых капитан;
- соблюдение правил игры и продолжительность матча контролирует судья;
- мяч считается забитым в ворота, если он полностью прошел линию ворот, а также во время игры были соблюдены все правила;
- в футболе все действия с мячом игроки выполняют ногами;
- правом брать мяч в руки обладают вратарь и игрок, выполняющий вбрасывание;
- футбол - игра коллективная, и игроки относятся друг к другу с уважением, несмотря на дух соперничества и желание победить.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Акробатические упражнения (кувырки вперед, назад; стойка на лопатках перекатом назад из упора присев).

Легкоатлетические упражнения (бег с ускорением до 60 м, прыжки с разбега в длину; прыжки с места в длину, с высоты 40 см; толкание набивного мяча).

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты (бег боком и спиной вперед; ускорения по сигналу из различных исходных положений).

Специальные упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе (жонглирование).

Техническая подготовка

Индивидуальные действия с мячом: использование изученных способов ударов по мячу.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Простейшие комбинации при стандартных положениях; в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

Упражнения для развития умения видеть поле (ведение мяча в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы представлено перспективным планом занятий

Занятие 1.

Программное содержание. Знакомство обучающихся друг с другом. Знакомство с физическими качествами мяча (упругость, вес, объем). Удар по неподвижному мячу в стену. Инструктаж по технике безопасности во время занятий футболом.

Методы и приёмы: рассказ о футболе, показ движений, напоминание правил игры.

Подвижная игра: «Коршун и наседка».

Оборудование: мячи.

Занятие 2.

Программное содержание. Значение правильного режима для юного спортсмена. Касание носком центра мяча, лежащего неподвижно. Тестирование воспитанников

Методы и приёмы: беседа о режиме футболиста, показ движений, тесты на развитие физических качеств.

Подвижные игры: «Попади в круг», «Коршун и наседка».

Оборудование: мячи, секундомер, рулетка.

Занятие 3.

Программное содержание. Выполнение удара по мячу носком ноги в ворота. Тестирование. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте и с продвижением вперед.

Методы и приёмы: беседа о футболе, показ движений ребенком, напоминание правил.

Подвижная игра: «Сделай фигуру».

Оборудование: мячи, секундомер, рулетка.

Занятие 4.

Программное содержание. Выполнение передачи мяча друг другу в паре с места, а затем с разбега. Выполнение 5-6 ударов подряд с места носком ноги на точность.

Выполнение удара по неподвижному мячу в стену.

Методы и приёмы: показ движений ребенком, объяснение правил игры.

Подвижная игра: «Салки», «10 передач».

Оборудование: мячи.

Занятие 5.

Программное содержание. Выполнение удара по мячу носком ноги в ворота. Перебрасывание мяча руками друг другу, в тройке, на расстоянии 3 м.

Методы и приёмы: напоминание правил, индивидуальные указания.

Подвижные игры: «Передай мяч», «У кого меньше мячей».

Оборудование: мячи.

Занятие 6.

Программное содержание. Выполнение передачи мяча в паре, ударяя пяткой. Выполнение броска мяча из-за плеча.

Методы и приёмы: объяснение, указание, показ движения ребенком.

Подвижные игры: «Уголек», «Невод».

Оборудование: мячи.

Занятие 7.

Программное содержание. Выполнять удар по мячу серединой подъема ноги. Выполнять удар в ворота носком ноги.

Методы и приёмы: указания, показ движений, объяснение правил игры ребенком.

Подвижные игры: «К своим флажкам», «Невод».

Оборудование: мячи, флажки.

Занятие 8.

Программное содержание. Выполнение удара серединой подъема с места (с разбега) по неподвижному мячу в цель. Выполнение броска мяча из-за плеча.

Методы и приёмы: самостоятельное выполнение задания, напоминание правил знакомой игры.

Подвижные игры: «Мяч ловцу», эстафета «Забей в ворота».

Оборудование: мячи.

Занятие 9.

Программное содержание. Выполнение удара по цепи серединой подъема ноги с места, с разбега. Передача мяча двумя руками из-за головы в парах.

Методы и приёмы: указания, пояснения, объяснение правил игры ребенком.

Подвижные игры: «Во встречных колоннах», «Гонки мячей».

Оборудование: мячи.

Занятие 10.

Программное содержание. Отбивание мяча от пола, посылая его через натянутый шнур (высота шнура - 20 см). Выполнение удара по цели, нарисованной на стене.

Методы и приёмы: показ движений, объяснения, указания, самостоятельное выполнение.

Подвижная игра: «Гонки мячей».

Оборудование: мячи.

Занятие 11.

Программное содержание. Выполнение удара серединой подъема ноги, отбив мяч от пола и посыл его через натянутый шнур. Остановка мяча подошвой ноги.

Методы и приёмы: объяснение выполнения упражнений, вопросы к детям, показ движений.

Подвижная игра: «Быстро возьми, быстро положи».

Оборудование: мячи, шнур.

Занятие 12.

Программное содержание. Удар по мячу внешней стороной стопы. Остановка мяча подошвой ноги, после передачи партнера.

Методы и приёмы: индивидуальные указания, показ движений ребенком.

Подвижная игра: «Гонки мячей».

Оборудование: мячи.

Занятие 13.

Программное содержание. Выполнение удара внешней стороной стопы в стену с места. Выполнение коротких передач внутренней стороной стопы.

Методы и приёмы: указание, показ движений ребенком, напоминание правил игры ребенком.

Подвижные игры: «Гонки мячей» «Прокати мяч».

Оборудование: мячи.

Занятие 14.

Программное содержание. Закреплять и совершенствовать в игровых упражнениях и подвижных играх технические навыки удара по мячу внешней стороной стопы, серединой подъема ноги и пяткой.

Методы и приёмы: указания, пояснения, игровая мотивация.

Подвижные игры: «Удочка», «Мы веселые ребята», эстафеты с бегом и прыжками.

Оборудование: мячи кубики, скакалки

Занятие 15.

Программное содержание. Знакомство с остановкой мяча внутренней стороной стопы. Удары по движущемуся мячу правой и левой ногой, всеми частями стопы и подъема ноги.

Методы и приёмы: объяснение упражнений, показ движений.

Подвижная игра: «Ловишка с мячом».

Оборудование: мячи.

Занятие 16.

Программное содержание. Выполнение остановки мяча внутренней стороной стопы. Удары по движущемуся мячу правой и левой ногой всеми частями стопы и подъема ноги.

Методы и приёмы: показ движений ребенком, напоминание и объяснение правил игры ребенком.

Подвижные игры: «К своим флажкам», «Поймай мяч».

Оборудование: мячи, флажки.

Занятие 17.

Программное содержание. Удар мяча внешней стороной стопы с попаданием в цель. Выполнение передачи мяча внутренней стороной стопы от водящего игрока, игрокам, стоящим в кругу.

Методы и приёмы: объяснение, показ движений ребенком, напоминание.

Подвижная игра: «Мяч в кругу».

Оборудование: мячи.

Занятие 18.

Программное содержание. Выполнение остановки (приёма) мяча подошвой ноги. Техника ведения мяча прямо, попеременно, то правой, то левой ногой.

Методы и приёмы: пояснение, указание, поощрения, напоминание правил игры.

Подвижная игра: «Найди свою пару».

Оборудование: мячи.

Занятие 19.

Программное содержание. Техника ведения мяча по коридору длиной 10 м, постепенно уменьшая его ширину с 2 м до 1 м. Ведение мяча прямо, попеременно, то правой, то левой ногой.

Методы и приёмы: самостоятельное выполнение заданий детьми, вопросы.

Подвижные игры «Стой» «Нос, нос, лоб».

Занятие 20.

Программное содержание. Ведение мяча то правой, то левой ногой между кеглями. Знакомство с финтами.

Методы и приёмы: показ движений, объяснение, индивидуальные указания.

Подвижные игры: «Найди пару» (с обручем), «Удочка».

Оборудование: мячи, 2 обруча, веревка.

Занятие 21.

Программное содержание. Ведение мяча в ходьбе попеременно, то правой, то левой ногой по начерченной прямой линии. Закрепление техники выполнения финтов.

Методы и приёмы: пояснения, вопросы к детям, самостоятельное выполнение движений.

Подвижные игры: «Удочка», «Мяч по кругу».

Оборудование: мячи, веревка.

Занятие 22.

Программное содержание. Техника ведения мяча в ходьбе попеременно, то правой, то левой ногой по прямой линии (более 10 м). Техника отбора мяча у соперника.

Методы и приёмы: показ движений, объяснения, индивидуальные указания.

Подвижная игра: эстафета «Во встречных колоннах».

Оборудование: мячи.

Занятие 23.

Программное содержание. Элементы вратарской техники: ловля высоколетающего мяча в стороне от ворот и ловля мяча, летящего на уровне груди. Техника отбора мяча у соперника.

Методы и приёмы: показ движений, объяснение, индивидуальные указания.

Подвижные игры: эстафеты с мячом.

Оборудование: мячи.

Занятие 24.

Программное содержание. Элементы вратарской техники: ловля низколетающего мяча, прием катящего мяча, броски мяча вратарем. Техника ведения мяча в игре известными детям способами.

Методы и приёмы: пояснения, указания, показ движений ребенком.

Подвижная игра: «У кого меньше мячей».

Оборудование: мячи.

Занятие 25.

Программное содержание. Знакомство с игрой в футбол по упрощенным правилам. Ведение мяча известными способами, отбор мяча у соперника.

Методы и приёмы: объяснение правил игры, игра в футбол

Подвижная игра: игра в футбол.

Оборудование: мячи.

Занятие 26.

Программное содержание. Совершенствовать технику работы с мячом. Техника выполнения удара по мячу вратарем: пробежав несколько шагов, подбросить мяч немного вверх- вперед и нанести удар подъемом ноги.

Методы и приёмы: самостоятельное выполнение задания, указания, индивидуальная помощь.

Подвижная игра: игра в футбол по упрощенным правилам.

Оборудование: мячи.

Занятие 27.

Программное содержание. Техника ведения мяча между предметами поочередно правой и левой ногой. Совершенствовать технику работы с мячом. Игра в футбол по упрощенным правилам по 2 игрока в команде.

Методы и приёмы: показ движений ребенком, указания, самостоятельное выполнение движений.

Подвижная игра: «Мини-футбол» — игра в футбол по упрощенным правилам.

Оборудование: мячи.

Занятие 28.

Программное содержание. Выполнение точного удара (с места) мячом по предмету с расстояния 3 м. Игра в футбол по упрощенным правилам по 3 игрока в команде.

Методы и приёмы: показ движений ребенком, указания, игра в футбол.

Подвижная игра: «Мини-футбол».

Оборудование: мячи.

Занятие 29.

Программное содержание. Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение передачи мяча от игрока к игроку в ходьбе. Техника выполнения точного удара с разбега мячом по предмету с расстояния 3 м.

Методы и приёмы: самостоятельное выполнение задания, напоминание, указание.

Подвижная игра: «Мини-футбол» - игра в футбол по упрощённым правилам.

Оборудование: мячи.

Занятие 30.

Программное содержание. Закрепление техники выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку, расстояние между игроками до 2,5 м. Продолжать учить игре в футбол по упрощенным правилам.

Методы и приёмы: напоминание, указания, самостоятельное выполнение упражнений.

Подвижные игры: эстафеты, «Мини-футбол».

Оборудование: мячи.

Занятие 31.

Программное содержание. Совершенствование техники выполнения точного удара с разбега мячом по предмету с расстояния 3,5 м. Совершенствование техники владения мячом.

Методы и приёмы: индивидуальные указания, самостоятельное выполнение задания.

Подвижные игры: «Рука, рука, нога», «Мини-футбол».

Оборудование: мячи.

Занятие 32.

Программное содержание. Совершенствование техники выполнения передачи мяча в беге от игрока к игроку, расстояние между игроками до 3 м. Совершенствование навыка выполнения удара определенной силы по мячу с места.

Методы и приёмы: показ движений ребенком, пояснения, самостоятельное выполнение упражнений.

Подвижная игра: «Передачи по кругу через центр».

Оборудование: мячи.

Занятие 33.

Программное содержание. Совершенствование элементов вратарской техники (ловля и броски мяча руками). Совершенствование навыка выполнения удара с разбега по предмету.

Методы и приёмы: объяснение, показ движений, самостоятельное выполнение, напоминание, указание.

Подвижная игра: «Передачи по кругу через центр».

Оборудование: мячи.

Занятие 34.

Программное содержание. Совершенствование умения попадать мячом в движущуюся цель. Продолжать учить технике выполнения передачи мяча друг другу (втроем).

Методы и приёмы: самостоятельное выполнение заданий, напоминание.

Подвижная игра: «Мы весёлые ребята».

Оборудование: мячи.

Занятие 35.

Программное содержание. Продолжать совершенствование техники отбивания мяча в движении. Совершенствование техники выполнения отбора мяча, выполняя действие в паре.

Методы и приёмы: самостоятельное выполнение упражнений, показ движений ребёнком.

Подвижная игра: «Передача мяча назад «волной».

Оборудование: мячи.

Занятие 36.

Программное содержание. Совершенствование технических футбольных навыков, посредством игр, игровых упражнений. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости. Продолжать учить игре в футбол по упрощённым правилам.

Методы и приёмы: игровая мотивация, пояснения, индивидуальные указания, игра в футбол.

Подвижная игра: «Мини-футбол».

Оборудование: мячи.

СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ЭЛЕМЕНТЫ ФУТБОЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

Техническое совершенствование данных движений будет достигаться посредством выполнения следующих упражнений, включенных в содержание занятий.

Передвижение игроков по площадке:

- различные виды бега («змейкой»; бег с 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;

- подвижные игры «Ловишки», «Пятнашки», «Заморожу» и т.п.

Удары по мячу:

- носком ноги по неподвижному мячу в стену с расстояния 2,5-3,5 и с места;
- носком ноги в ворота шириной 2-2,5 м с расстояния 3-4 м с места;
- 5-6 ударов подряд на точность с расстояния 2-4 м в уменьшенные ворота (1,5-1,7 м) без вратаря;

- с разбега по неподвижному мячу в стену;

- передача мяча друг другу носком ноги, стоя в паре (тройке), с места;
по команде коснуться носком центра мяча, лежащего неподвижно;

- игровое упражнение «Снайпер»;

- пяткой: подбежав с расстояния 2-3 м к 5-6 мячам, лежащим на одной линии, выполнить поочередные удары по ним;

- пяткой по неподвижно лежащему мячу в ворота шириной 2,5 м с расстояния 2,5-3 м;

- передача мяча в паре, ударяя пяткой (расстояние между партнерами - 2-2,5 м);

- передача мяча пяткой, стоя по обе стороны дуги (ворот);

- игровое задание «Кто быстрее»;

- серединой подъема (имитация удара по мячу);

- с места по неподвижному мячу в стену с расстояния 3-4 м;

- с места (с разбега) по неподвижно лежащему мячу

с целью попасть в предмет (расстояние до предмета - 2-3 м);

- по неподвижному мячу в стену (3-4 м) (с постепенным увеличением силы удара) с места (с разбега);

- отбивая мяч от пола, посылать его через натянутый шнур (высота шнура - 20 см);

- по цели, нарисованной на стене, после передачи мяча партнером (взрослым);

- внешней стороной стопы (выполнить 6-8 ударов, имитируя удары по мячу с разбега);

- отметив мелом соответствующую часть подъема, выполнить 8-10 ударов по мячу в стену (по предмету) с места (с разбега);

- внутренней стороной стопы («щечкой»);

- по мячу с места (с разбега) в стену (расстояние - 3-4 м);

- ударив по мячу с места (с разбега), попасть через шнур (высотой 20 см) в стену;

- после передачи мяча партнером ударить по мячу и попасть в цель (или предмет) с расстояния 2,5-3 м;

- передача мяча от водящего игрокам, стоящим по кругу;

- мячом по предмету, который размещен в центре круга (диаметр круга - 4-5 м), игроками, стоящими по периметру круга.

Остановка (прием) мяча ногой:

- остановка катящегося мяча подошвой ноги: передача мяча в парах (тройках) любым способом постановка подошвой ноги;

передача мяча от водящего, находящегося в центре круга, игрокам, образующим этот круг.

Ведение мяча ногами:

- по прямой (10 м) попеременно то правой, то левой ногой;
- по начерченной прямой линии (10 м) попеременно то правой, то левой ногой;
- по извилистой линии;
- между предметами (медболы, кегли и т.п.), обводя их;
- по коридору (шириной 2 м и длиной 10 м), постепенно уменьшая его ширину;
- произвольное ведение мяча любым способом.

Финты (уход с мячом в сторону от соперника):

- в паре с тренером, а по мере усвоения техники - с другим игроком;
- пронося ногу над мячом, другой ногой подтолкнуть его на ход.

Отбор мяча:

- игровое упражнение «Ну-ка отними!» в паре с тренером;
- игровое упражнение «Горячий мяч» (по принципу «Горячей картошки» - только ногами).

Вратарская техника:

- ловля высоколетящего мяча в прыжке (перебрасывание мяча руками друг другу);
- ловля мяча, стоя в паре (тройке) на расстоянии 2-3 м;
- ловля мяча, брошенного через сетку, натянутую выше роста детей на 20 см;
- ловля мяча во время бега попарно (расстояние в паре -2,5-3 м);
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте и с продвижением вперед;
- бег с прыжком в высоту (игровое упражнение «Дотронься до колокольчика»);
- ловля и отбивание высоколетящего мяча в стороне от ворот (игроки поочередно бросают вратарю мяч руками из разных точек с от 2 до 4 м, затем игроки выполняют подачу ногами любым известным им способом);
 - ловля мяча, летящего на уровне груди (игроки подают мяч вратарю сначала руками - игровое упражнение «Горячая картошка»: вратарю во время ловли мяча необходимо подпрыгнуть вверх так, чтобы мяч оказался на уровне живота; затем подают мяч ногами);
 - ловля низколетящего мяча (перемещаясь боком с одной стороны гимнастической скамейки к другой, отбивать ладонями брошенный тренером мяч с расстояния 2,5-3 м);
 - из и.п. - полуприсед с сомкнутыми ногами, ладони обращены навстречу мячу отбивать мяч, брошенный водящим;
 - прием катящегося мяча (перемещаться вдоль линии и отбивать ладонями, с широко расставленными пальцами, катящиеся мячи, которые поочередно посылают игроки ногами с расстояния 3-4 м);
 - бросок мяча двумя руками из-за головы.

Материальное обеспечение программы

Ворота. Тренировочные манишки. Стойки для обводки. Карточки «Подвижные игры с мячом». Обручи гимнастические. Мат гимнастический. Гимнастические скамейки. Сетки для мячей. Скакалки. Отбивные сетки. Мячи набивные. Мячи футбольные. Дидактический материал.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26;
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
7. Парциальная образовательная программа физического развития детей дошкольного возраста «Здоровый дошкольник» под редакцией Е.Ф.Купецковой.