

МБДОУ №38 «Красная шапочка»

ПРИНЯТО на заседании
педагогического совета
протокол № 3 от 30.08. 2024г



УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
Холмогорской Л.А.
№ 276 от 30.08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Футболенок»**

Срок реализации программы: с 02.09.2024г. по 30.05.2025г.

Возраст детей : 4-7 лет

Автор-программы:
Пименов Дмитрий Сергеевич-педагог дополнительного образования
МБДОУ № 38 «Красная шапочка»

Вологда
2024 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Направленность программы.....	3
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.....	3
1.3. Цель, задачи программы	4
1.4. Отличительные особенности программы.....	5
1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.....	5
1.6. Сроки реализации программы.....	6
1.7. Формы и режим занятий.....	6
1.8. Ожидаемые результаты	6
1.9. Формы подведения итогов реализации программы	7
2. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	7
3. Учебно-тематический план.....	7
4. Перспективно-тематическое планирование занятий.....	8
5. Календарный учебный график	9
6. Содержание программы.....	13
7. Методическое обеспечение программы.....	14
8. Список используемой литературы.....	16

маленькой.
товарищам

Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футболёнок» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на укрепление здоровья детей 4-7 лет, формирование у них навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы

Ведущими ценностными приоритетами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футболёнок» являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в том, что она усиливает вариативную составляющую дошкольного образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте физической культуры, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

Новизна программы

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футболёнок» состоит в создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обусловлена особенностями физического развития детей 4-7 лет и известным влиянием игры с мячом на физическое и психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности.

Футбол очень полезен ребенку в дошкольном возрасте по нескольким причинам. Во-первых, футбол - это очень активная и подвижная игра. Занимаясь футболом, ребенок развивает общую координацию, он учится сосредотачивать внимание на футбольном мяче, а также учится переключать внимание с одного действия на другое. Во-вторых, так как футбол - игра подвижная, у малыша развиваются функциональные системы (дыхательная, сердечно-сосудистая). И в-третьих, футбол - игра командная, ребенок учится взаимодействовать с другими детьми, учится работать сообща, общаться, договариваться и лучше понимать других детей.

Согласно правилам современных методик, тренировки следует начинать именно с четырех лет, поскольку базовые навыки легче всего усваиваются детьми до 6 лет. Полноценная же силовая тренировка начинается в 12 - 13 лет, когда навыки работы с мячом уже в достаточной степени отработаны.

Футбол, как вид спорта для ребенка трех лет, имеет ряд преимуществ:

- Ребенок станет физически развитым, причем очень быстро, укрепятся не только кости, но и мышечная ткань.

- Тренировки включают разнообразные упражнения, работают все группы мышц, оказывается комплексная физическая нагрузка.

- Команда даст ребенку возможность почувствовать себя личностью, пусть и маленькой. Малыш самостоятельно будет выстраивать отношения с соперниками и товарищами по команде, он адаптируется в обществе.

- Этот вид спорта положительно скажется и на психологическом развитии ребенка, он научится думать, рассчитывать каждый свой шаг, оценивать действия других игроков, планировать. Малыш научится бороться, будет понимать, что такое цель. Футбол отличный способ выработать силу воли.

- Ребенок станет успешным только когда будет трудолюбивым, навыки владения мячом отрабатываются много-много раз, без трудолюбия у малыша ничего не получится.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футболёнок» обеспечивает для детей 4-7 лет необходимый и достаточный уровень развития для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мяч дружбы» для дошкольников старшей и подготовительной групп детского сада.

1.3. Цель и задачи программы

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футболёнок» является оптимальная двигательная активность детей 4-7 лет с учетом интеграции образовательных областей направленная на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

Основные спортивно-оздоровительные задачи:

- привитие с дошкольного возраста любви к футболу и активным играм;
- создание дружелюбной атмосферы на тренировке, праздничного настроения на каждом занятии;
- развитие ловкости, координации у ребенка;
- изучение базовых элементов футбола;
- укрепление организма ребенка, развитие связок и суставов;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий футболом.

Основной задачей начальной подготовки по футболу является вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по футболу, направленную на:

- гармоническое развитие физических качеств, волевых и морально-этических качеств личности;
- привитие устойчивого интереса к занятиям футболом;
- знакомство с техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в футболе;
- обучение детей основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол;
- формирование представлений о процессе игры в соответствии с правилами футбола;
- участие в соревнованиях по футболу.

1.4. Отличительные особенности данной программы

Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футболёнок» – это её эмоциональная направленность. Положительный эмоциональный тонус является важнейшей предпосылкой здоровья, предупреждает развитие различных заболеваний, а также поддерживает у детей интерес к

физической культуре. Разнообразие игровых упражнений, подвижных игр увлекает детей настолько, что они иногда забывают о времени. Познавая радость и удовольствие от предложенной им деятельности, дошкольники уходят с занятия с желанием продолжить его как можно скорее. Так формируется осознанный интерес и мотивация к занятиям не только футболом, но и физкультурой в целом.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футболёнок» предназначена для работы с детьми 4-7 лет.

Возможности физического развития детей 4-7 лет

Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями.

Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое.

Строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется. Ребёнок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью, которая помогает ему обобщать и уточнять воспринимаемое.

Процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются. Поэтому дети в этом возрасте делают много ненужных, совершенно лишних движений, суетливы, много говорят или резко замолкают. Повышенная возбудимость приводит к скорой утомляемости.

Нужно понимать, что все эти особенности физического развития детей в 3 - 4 года достаточно условны. Дети могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными.

В возрасте 4-7 лет ребенок должен:

- задействовать в играх обе руки;
- ходить на носочках;
- делать различные виды шагов: широкие и мелкие, приставные и в прискоке;
- ходить и бегать, управляя темпом (быстро, умеренно, медленно);
- ходить и бегать в заданном направлении (прямо, змейкой, по кругу, между предметами);
- ходить и бегать, держась крепко за руки;
- прыгать на месте, продвигаясь либо вперёд, либо назад, через невысокие и недлинные препятствия;
- достаточно точно бросать мяч в определённую цель, ловить его пока ещё только двумя руками;
- принимать активное участие в спортивных, танцевальных, игровых мероприятиях;
- последовательно выполнять разнообразные двигательные действия;
- управлять телом — удерживать равновесие при ходьбе по наклонной поверхности;

ОДОЛЖИТЬ
МЯМ НЕ
СТИВЬ ОТ
ДТЕСЯ

- уверенно крутить педали на велосипеде (пока ещё трёхколёсном);
- хорошо ходить спиной вперёд;
- подниматься и спускаться по лестнице, как взрослый, — чередуя ноги.

1.6. Сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футболёнок» рассчитана на один учебный год.

Продолжительность обучения – 32 занятий.

1.7. Формы и режим занятий

Форма обучения – очная.

Формы организации: групповая, индивидуальная, в парах, по подгруппам.

Формы проведения: комбинированное занятие.

Режим занятий:

Занятия рассчитаны на группы до 10 человек.

Продолжительность занятия составляет – 20-30 минут, что является оптимальным временем для занятий с детьми 4-7 лет и не превышает допустимого объема, установленного СанПиН

Занятия проводятся один раз в неделю, что обеспечивает необходимую регулярность.

Методы обучения:

- последовательная подача материала;
- тесное общение тренера с детьми в группах;
- постоянное повторение ранее изученных упражнений;
- соревнования, эстафеты;
- футбол на каждой тренировке.

1.8. Ожидаемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футболёнок» ребёнок:

- имеет представление:

- о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;

- о правилах безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;

- об основных элементах техники футбола;

- умеет:

- передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;

- вести мяч змейкой между расставленными предметами,

- попадать мячом в предметы, забивать мяч в ворота;

- способен выполнять игровые действия в команде;

- правильно реагирует на свисток и жесты судьи.

1.9. Формы подведения итогов реализации программы

Итоги реализации данной программы подводятся в ходе ежегодного турнира «Вологодский дружный мяч» между воспитанниками детских садов г. Вологды,

посещавших в течение учебного года занятия по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам «Футболёнок» и «Мяч дружбы».

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Требования к педагогическим работникам

К реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футболёнок» привлекается преподаватель с высшим профессиональным образованием в области, соответствующей направленности данной программы.

Материально-технические условия

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футболёнок» проводятся в помещении зала.

Для проведения занятий используется следующее оборудование: скамейки; обручи; палки гимнастические; скакалки; ворота; гантели; маты; мячи резиновые большие и маленькие; конусы; мячи футбольные, цветные манишки.

3. Учебно-тематический план программы

Разделы программы	Число академических часов продолжительностью 20 минут									
	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Итого
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9

Распределение академических часов по неделям месяца

и разделам программы

Разделы программы	Число академических часов в неделю (академический час – продолжительность занятия)				
	1-я неделя месяца	2-я неделя месяца	3-я неделя месяца	4-я неделя месяца	Итого в месяц
Общая физическая подготовка	0,5		0,5		1
Специальная физическая подготовка		0,5		0,5	1
Техническая подготовка	0,5		0,5		1
Тактическая подготовка		0,5		0,5	1

4. Перспективно-тематическое планирование занятий

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Футболёнок»

№ п/п	Задачи
1 - 4	Познакомить детей с различными видами мячей, с историей возникновения игры в футбол. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом при игре в футбол: передача

	<p>мяча, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам. Пропагандировать здоровый образ жизни. Выявить исходные данные психомоторного развития ребёнка.</p>
5 - 8	<p>Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремлению к качественному выполнению движения.</p>
9 - 12	<p>Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом при игре в футбол: передача мяча, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом.</p>
13 - 16	<p>Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер. Развивать простейшие технико-тактические действия с мячом при игре в футбол: передача мяча, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и формировать умение применять их в игровой ситуации. Воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей. Учить соблюдать правила игры в футбол.</p>
17 - 20	<p>Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер. Развивать простейшие технико-тактические действия с мячом при игре в футбол: передача мяча, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и формировать умение применять их в игровой ситуации. Учить соблюдать правила игры в футбол. Воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.</p>
21 - 24	<p>Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер. Развивать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и формировать умение применять их в игровой ситуации. Учить соблюдать правила игры в футбол. Воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.</p>
25 - 28.	<p>Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер. Развивать простейшие технико-тактические действия с мячом при игре в футбол: передача мяча, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и формировать умение применять их в игровой ситуации. Воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.</p>
29 - 32	<p>Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер. Развивать простейшие технико-тактические действия с мячом при игре в футбол: передача мяча, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и формировать умение применять их в игровой ситуации. Воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей. Воспитывать положительные качества личности (инициативность, самостоятельность, активность).</p>
33 - 36	<p>Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в</p>

3-я
неделя
ноября

пространстве, глазомер.
Развивать простейшие технико-тактические действия с мячом при игре в футбол: передача мяча, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и формирование мяча, умение применять их в игровой ситуации.
Воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.
Определить уровень владения мячом.

График учебных периодов и каникул

№ п/п	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	Учебный период	Каникулы
1	Футболенок	01.10 -31.12.2022 09.01-31.05.2023	01.01-08.01.2023

5. Календарный учебный график

Неделя, месяц	№ занятия	Практическая подготовка
1-я неделя октября	1	Разминка: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Подвижная игра (П/И) «Мяч в кругу»
2-я неделя октября	2	Разминка: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба. ОРУ с мячами. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». П/И «Сумей выбить мяч»
3-я неделя октября	3.	Разминка: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба. ОРУ без мячей, стрейчинг. Упражнение: Дети делятся на две команды: встают в колонну на ворота и выполняют удары по неподвижному мячу. П/И «Сумей выбить мяч»
4-я неделя октября	4	Разминка: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Удары по воротам. П/И «Задержи мяч»
1-я неделя ноября	5.	Разминка: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». П/И «Мяч в кругу». П/И «Ловишки»
2-я неделя ноября	6	Разминка: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Удары по воротам внутренней частью подъема. П/И «Мяч в кругу»

передана
иммигрантам

3-я неделя ноября	7	Разминка Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». П/И «Пробеги с мячом»
4-я неделя ноября	8	Разминка: Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. Ходьба. ОРУ без мячей, стрейчинг. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». В парах отработка изученных способов ударов по мячу. П/И «Мяч в кругу»
1-я неделя декабря	9.	Разминка: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». П/И «Задержи мяч»
2-я неделя декабря	10	Разминка: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении». П/И «Научись владеть мячом»
3-я неделя декабря	11	Разминка: ходьба с различным заданием: поднятие и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Бег «змейкой» без мяча между расставленными в различном положении стойками. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении». П/И «Забей в ворота»
4-я неделя декабря	12	Разминка: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. П/И «Задержи мяч»
1-я неделя января	13	Разминка: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении». П/И «Обыграй соперника» - игра один на один с защитником.
2-я неделя января	14.	Разминка: Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении». П/И «Четыре группы игроков становятся позади четырех обручей, расположенных на расстоянии 9-11 м друг от друга. В центре помещаются двенадцать мячей. По игроку от каждой команды бегут к мячам, чтобы взять их в руки (по одному каждый), принести их назад и положить в обруч. Следующий игрок повторяет это действие, и упражнение продолжается до тех пор, пока в каждом обруче не окажется по три мяча.

3-я неделя января	15	Разминка: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении». П/И «футбол по облегченным правилам»
4-я неделя января	16	Разминка: Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении».
1-я неделя февраля	17	Разминка: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении». П/И «футбол по упрощённым правилам»
2-я неделя февраля	18.	Разминка: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении». П/И «Футбол по упрощённым правилам».
3-я неделя февраля	19.	Разминка: бег в различных направлениях с остановкой по сигналу тренера. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении». П/И «Футбол по упрощённым правилам»
4-я неделя февраля	20.	Разминка: бег в различных направлениях с остановкой по сигналу тренера. ОРУ на месте. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении». П/И «Невод», «Футбол по упрощённым правилам»
1-я неделя марта	21	Разминка: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. ОРУ на месте. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении». П/И «Живая цель» «Футбол по упрощённым правилам»
2-я неделя марта	22.	Разминка: Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении». П/И «Забей в ворота», футбол по упрощённым правилам.
3-я неделя марта	23.	Разминка: отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. ОРУ на месте. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении». П/И «Футбол по упрощённым правилам».
4-я неделя марта	24.	Разминка: отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении».

		Футбол по упрощенным правилам.
1-я неделя апреля	25.	Разминка: Ходьба спиной вперед, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Ходьба. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении». Футбол по упрощенным правилам.
2-я неделя апреля	26.	Разминка: ходьба, бег с заданием. ОРУ на месте. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении».
3-я неделя апреля	27.	Разминка: Ходьба спиной вперед, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Ходьба. ОРУ на месте, стрейчинг. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении». Футбол по упрощенным правилам.
4-я неделя апреля	28.	Разминка: Ходьба спиной вперед, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Ходьба. ОРУ на месте, стрейчинг. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении». Эстафеты с мячом и без мяча.
1-я неделя мая	29.	Разминка: ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. Бег с заданием, ускорение по сигналу. ОРУ на месте, стрейчинг. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении».
2-я неделя мая	30	Разминка: ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. Бег с заданием, ускорение по сигналу. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении». Футбол по упрощенным правилам.
3-я неделя мая	31	Разминка: бег с ускорениями. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, бросать мяч снизу, из-за головы. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении».
4-я неделя мая	32	Разминка: бег с ускорениями. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину; бросать мяч снизу, из-за головы. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Футбол по упрощенным правилам.
1-я неделя июня	33.	Разминка: ходьба на носочках, пятках, с наклоном вперед. Бег с заданием, ускорение по сигналу. ОРУ на месте, стрейчинг. Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении». Эстафеты.
2-я неделя июня	34	Разминка: бег с ускорениями до 60 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину, с высоты 40см.; бросать мяч снизу, из-за головы. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении.

		Упражнения «Ведение мяча», «Остановка мяча», «Передача мяча». Упражнение «Вратарь». Упражнение «Передача мяча в движении». Футбол по упрощенным правилам.
3-я неделя июня	35	Разминка: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. Бросать мяч снизу, из-за головы. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. ОРУ в движении: круговые вращения рук, попеременные движения рук, подскоки в движении. Упражнение «мяч в кругу». Дети располагаются по кругу, в середину круга входит водящий с мячом. Ударяя несильно ногой по мячу, водящий по очереди прокатывает его к игрокам, стоящим по кругу. Каждый из них ногой задерживает и возвращает ему мяч. Проигрывает тот, кто пропустил мяч.
4-я неделя июня	36	Открытое занятие. Разминка: Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. Футбол по упрощенным правилам.

реакция
наблюдать

6. Содержание программы

Учебный материал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футболёнок» распределяется в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Общая физическая подготовка:

- упражнения для развития физических качеств (выносливости, настойчивости, воли, быстроты, силы, ловкости и т.д.), необходимых для успешной игры в футбол;
- упражнения для развития физических качеств с применением различных предметов: набивных мячей, скакалок, футбольных мячей и т.д.;
- упражнения для развития подвижности в суставах,
- упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры;
- упражнения для развития футбольной скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- упражнения для развития взрывной силы, выносливости и целеустремленности в атаке и отборе мяча;
- упражнения для развития и совершенствования стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту.

Техническая подготовка:

- обучение элементам техники игры без мяча: обычный бег, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком;
- обучение элементам техники владения мячом: удары по мячу ногой, остановка, ведения мяча, вбрасывание и знакомство с техникой игры вратаря;
- обучение ударам по мячу ногами;
- обучение ведению мяча.

Тактическая подготовка:

бросать мяч
в движении

- упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие.

7. Методическое обеспечение программы

Упражнения для получения первоначальных футбольных навыков

Упражнение «Вратарь».

Ребенку дается задание: взять футбольный мяч и сильно ударить его перед собой об землю и поймать его над головой в верхней части полета.

Упражнение «Ведение мяча».

На расстоянии 5 м друг от друга располагаются два конуса или фишки. Мяч расположен возле одной из точек. Задача ребенка вести мяч от конуса к конусу, толкая его вправо – влево, то внешней стороной стопы, то внутренней, передвигаясь вперед. В одном направлении ведение выполнять правой ногой, в обратном - левой. Тренер, считая вслух, через 4 - 5 раз дает команду «стоп», ребенок должен остановить мяч и после команды «вперед» продолжить движение. Если во время выполнения упражнения мяч ребенок теряет мяч (мяч укатился), то упражнение начинается с начала от фишки. Необходимо добиться максимально быстрого ведения мяча от фишки к фишке. Можно использовать секундомер или часы, отслеживая время выполнения упражнения.

Упражнение «Остановка мяча».

Тренер и ребенок находятся на небольшом расстоянии друг от друга. Мяч несильно направляется тренером в сторону ребенка, тот должен остановить мяч ногой, при этом мяч не должен отскакивать от ноги или укатываться в сторону. Остановку мяча ребенок производит внутренней, внешней стороной стопы и подошвой по очереди, сначала левой, потом правой ногой. В случаях, когда мяч не удастся остановить, попытка выполнения упражнения не засчитывается. Вначале мяч ребенку следует посылать несильно, а когда упражнение начнет получаться, постепенно мяч посылается сильнее.

Упражнение «Передача мяча».

Это упражнение повторяет предыдущее, только после остановки мяча ребенок должен отдать мяч обратно тренеру. При передаче мяча ребенок должен использовать подошву ноги, внутреннюю и внешнюю часть стопы.

Упражнение «Передача мяча в движении».

Это самый сложный вариант двух последних упражнений. Ребенок пробегает трусцой возле или вокруг тренера, который стоит с мячом. Задача ребенка следить за мячом. После того, как взрослый катит мяч, ребенок должен подбежать к мячу и остановить его, каждый раз используя различные части стопы. После того, как он освоит остановку мяча в движении, в упражнение добавляется обратный пас взрослому после остановки мяча.

Дополнительные подвижные игры

Подбрось – поймай.

Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу тренера дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч.

Шмель.

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по полу перекачивается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого

коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребёнок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Ловишки с мячом.

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся детей. Тот, кого запятнает мяч, пропускает игру. Целиться нужно в ноги.

Мяч вдогонку.

Дети встают в два круга. Взрослый раздаёт 2-3 детям мячи. По сигналу «Мяч вдогонку!» дети начинают быстро передавать мячи друг другу. Если у одного ребёнка окажется два мяча сразу, он выбывает из игры. После повторения игры ребёнок играет снова.

Передай мяч.

Дети распределяются на 2 звена и выстраиваются в колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3 м ставится кубик. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передаёт мяч следующему в своей колонне и встаёт сзади всех. При потере мяча ребёнок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.

Попади в ворота.

Дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

Мяч навстречу мячу.

Дети распределяются на два звена и они встают друг против друга на расстоянии 4 – 5 м. У водящих по мячу. На сигнал взрослого: «Начали!» — дети прокатывают мячи навстречу один другому, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передаёт его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

Играй, играй, мячик не теряй.

Дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

Проведи мяч.

На полу выкладываются в ряд 8 кубиков на расстоянии 1,5 м один от другого. Играющий проводит мяч ногой по дорожке, обходя кубики то справа, то слева.

Быстро отвечай.

Дети стоят в кругу. В центре взрослый с мячом. Он по очереди задаёт каждому ребёнку вопрос, например: «Как зовут твою маму?» или «Какое число следующее после пяти?» и т.д. Затем бросает ребёнку мяч, он быстро отвечает на вопрос и бросает мяч обратно взрослому. В случае, если ребёнок не отвечает в течение 5 сек., он передаёт мяч соседу и вопрос переадресовывается ему.

Список литературы

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-метод. пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленков.- Москва: Советский спорт, 2008.- 152 с.
2. Годик М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков.- Москва: Граница, 2008.- 272 с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе / А.А. Кузнецов.- Москва: Олимпия: Человек. - 2007.
4. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков.- Москва: Советский спорт, 2005.- 288 с.
5. Савин В.П. Вратарь. Издание второе / В.П. Савин, В.А. Малафеев.- СПб.: Человек, 2010.- 192 с.
6. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры»: Уч. методич. Пособие / Б.Г. Чирва. – Москва: СпортАкадемПресс, 2001.-112 с.
7. Швыков И.А. Футбол / И.А. Швыков. – Москва: Terra-Спорт, 2008.- 144 с.

В этом документе прошито, пронумеровано и скреплено печатью

16 (шестнадцать) страниц
Заведующий МБДОУ № 38 «Красная шапочка»

[Signature]
Л.А. Холмогорская

