

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 26»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 3
от «28» 05 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАДОУ «Детский сад № 26»
Н.П. Долгих
«28» 05 2024
Приказ № 28-ВМР



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Обучение детей игре в футбол»
Возрастной состав – 6-7 лет**

Составитель программы:
инструктор по физической культуре
Смирнова Елена Сергеевна

г. Лысьва, 2024

Оглавление

Паспорт программы.....	3
1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание изучаемого курса.....	7
4. Методическое обеспечение программы.....	9
5. Список литературы.....	10

Паспорт программы

Название программы	«Обучение детей игре в футбол»
Направленность	физкультурно - спортивная
Тип программы	модифицированная
По уровню освоения	общеразвивающая
Продолжительность обучения	8 месяцев (56 занятий)
Возраст учащихся	6 – 7 лет дошкольники, подготовительная группа
Количество детей в группах	12
Режим занятий, часовая нагрузка	2 раза в неделю длительность занятия 30 минут
Особенность и новизна программы	Программа предусматривает поэтапное обучение игре в футбол, в результате которого дети получают расширенное представление о данном виде спорта.
Цель программы	Обучение детей основам техники владения мячом в футболе.
Прогнозируемый результат	Усвоение и совершенствование техники владения мячом.
Технологии	игровые технологии, здоровье сберегающая, личностно-ориентированная
Формы работы	занятия, соревнования, индивидуальная работа

1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования

В период с шестого и седьмого годов жизни ребёнка в его организме существенно пребывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. Дошкольник подготовительной группы способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, имитируя действия животных, птиц. Он совершает действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям, убежать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: бросок и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. В игре, как правило, основные части содержания многих образовательных областей.

Большое влияние игры с мячом оказывают и на психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакции и др.

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

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений у детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются средствами укрепления здоровья.

Целевые ориентиры освоения программы включают в себя интегративные качества ребёнка, которые он может приобрести в результате освоения программы: физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками; любознательный, активный; эмоционально отзывчивый; овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками; способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения; способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту; имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе; овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности - умениями работать по правилам и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции; овладевший необходимыми умениями и навыками.

Отличительные особенности программы:

Регламентом данной Программы предполагается зачисление детей на спортивно-оздоровительный этап с 6-летнего возраста, желающих заниматься оздоровительными физическими упражнениями и футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Наполняемость минимальный состав группы 12 человек.

В рамках программы:

- разработана и исполнена предметная среда в спортивном зале (ворота для игры в футбол, подбор мячей);

Основными направлениями в работе кружка являются:

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

- формирования у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;

- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приёмов (элементов) техники владения мячом в футболе;
- применение интеграции образовательных областей направленных на оптимальную двигательную активность дошкольников.

Взаимодействие с родителями:

В течение обучающего периода предлагается родителям посещение занятий в кружке, с целью просмотра и отслеживания качества работы с детьми; беседы родителями воспитанников, анкетирование с целью выявления желания детей заниматься в кружке.

Ожидаемые результаты:

Воспитанники приобретают знания:

- о правилах поведения и техники безопасности на занятиях;
- об основных правилах игры футбол;
- о влиянии физических упражнений на организм.

У воспитанников формируются представления:

- об истории развития футбола, оборудовании, инвентаре;
- о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

У воспитанников развиваются умения:

- свободно ориентироваться в пространстве;
- выполнять различные действия с мячом: бросать и ловить, катать и выполнять удары по мячу;
- взаимодействовать друг с другом во время игры;
- выполнять основные приемы техники спортивной игры - футбол;
- подчинять свои интересы интересам команды.

Цель: Развивать двигательную активность, как источник здоровья детей через спортивную игру футбол.

Задачи:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта через многообразные действия с мячом;
- освоение знаний о футболе, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение правильной технике выполнения элементов спортивной игры - футбол (удар, передача, ведение).

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Методические рекомендации:

Основные формы тренировочного процесса: групповые тренировочные и теоретические занятия, соревновательные занятия, тестирование и медико-педагогический контроль.

Методы:

- словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
- обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;
- выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.
- Наглядные методы обучения (демонстрация и показ);

Направленность: комплексная и тематическая.

Основными средствами являются физические упражнения из других видов спорта, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют благоприятные развития.

Изучение элементов техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация чёткого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приёмы целесообразно в обстановке, приближённой к игровой (игры в двое ворот на площадке размером 8х5, 12х8, 15х10 метров и т.д. в разных составах 1х1, 2х2, 3х3), время игры каждой пары составов 3-5 минут.

Инвентарь и оборудование: уменьшенные и облегчённые мячи (футбольный мяч №4 или волейбольный мяч), манишки нескольких контрастных цветов, стойки, разметочные фишки, ворота уменьшенных размеров.

2. Учебно-тематический план

Название раздела, темы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное	2	1	1
Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой	2	1	1
Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой	2	1	1
Удар внутренней стороной стопы	4	2	2
Удар внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м;	6	3	3
Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот;	6	3	3
Непрерывный бег в течение 2-3 минут.	4	2	2
Бег со средней скоростью на 80-120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой;	4	2	2
Челночный бег 3-5 раз по 10 м	4	2	2
Бег на скорость: 30м.	2	1	1
Бег на скорость: 10м.	2	1	1
Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый	4	2	2
Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии	2	1	1
Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу.	2	1	1
Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров.	4	2	2
Командная игра	6		6
ИТОГО	56	25	31

3. Содержание изучаемого курса

Месяц		Практика
Сентябрь № 1-4	Вводное Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой	<i>Ходьба</i> - обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедра), широким шагом, приставным шагом правым и левым боком, лицом вперёд, спиной вперёд, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; <i>ходьба</i> в полуприседе. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см.). Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м; Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот;
Октябрь № 5-12	Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой Удар внутренней стороной стопы Удар внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м;	<i>Ходьба</i> в сочетании с другими видами движений. Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м;
Ноябрь № 13-20	Удар внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м; Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот;	Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. <i>Ходьба</i> в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30м.
Декабрь № 21-28	Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот; Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой;	Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног, перелезанием с пролёта: на пролёт по диагонали. Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);
Январь № 29-32	Челночный бег 3-5 раз по 10 м Бег на скорость: 30м.	Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности. Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров;

Февраль № 33-38	Бег на скорость: 10м. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание; мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Перебрасывание набивных мячей. Прыжки с высоты 40см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега; (не менее 50см). <i>Групповые упражнения с переходами.</i> Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько.
Март № 38-46	Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу.	Общеразвивающие упражнения: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ног на дальность, и в коридор шириной 2м.
Апрель № 47-52	Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу.	Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную Бег в колонне по одному, по двое, старты из разных исходных положений, в разных направлениях, с разными заданиями, с преодолением препятствий. Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;
Май № 53-56	Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров. Командная игра	<i>Техника передвижения:</i> различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; догоняя впереди бегущего; выполняя задания воспитателя; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки. <u>Техника владения мячом и основные способы их выполнения:</u> 1. Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой

		и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м; Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу; ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров; Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот; Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ног на дальность, и в коридор шириной 2м.
--	--	--

4. Методическое обеспечение программы

В соответствии с возрастными особенностями детей все 60 занятий носят практический характер.

Структура проведения занятий

Занятие состоит из 3 частей:

1. Вводная часть (3 -5 мин.) – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части (различные виды ходьбы, бег, прыжки, подскоки, дыхательные упражнения и подвижные игры).
2. Основная часть (20 мин) - комплекс общеразвивающих упражнений обучение движениям с мячом, (подводящие упражнения, сходные по структуре с главными элементами техники того или иного движения в игре футбол), дыхательное упражнение.
3. Заключительная часть (4 -5 мин)
релаксация (ходьба с дыхательными упражнениями, спокойная игра).

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

словесные - объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

наглядные – демонстрация, показ, участие инструктора по физической культуре в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры;

практические - упражнения (конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь); применение исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости и темпа движений; смена способов выполнения упражнений.

Эффективность обучения элементам футбола будет достигнута при выполнении следующих методических рекомендаций:

1. При обучении детей делать акцент на обучение посредством игры и строить процесс на основе адаптированных для возможностей ребенка упражнений и игр.
2. Мяч должен быть крупным, с покрышкой, изготовлен из кожи или другого пригодного для этих целей материала. Окружность мяча 68-71 см. Если есть возможность дать мяч каждому ребенку, то это значительно повысит эмоциональность занятий и будет способствовать более быстрому освоению предметов.
3. Упражнения дети выполняют как правой, так и левой ногой.
4. При обучении сложным действиям используются подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия.

5. Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений.
6. Футбольные элементы совершенствуются в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол. Применение разнообразных игровых действий позволит:
- расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;
 - повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности;
 - успешно решать задачи начального обучения;
 - обеспечить вариативность действий игроков;
 - закреплять и совершенствовать элементы спортивной игры.
7. Используется упрощенный вариант игры в футбол (с меньшим числом игроков, на площадке меньших размеров).

Дети должны 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.

Виды занятий по обучению игре в футбол

Вид занятия	Направление	Задачи
Традиционное	Имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех Частей.	Направлено на решение основных задач по обучению плаванию.
Тренировочное	Закрепление приобретенных навыков.	Направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.
Занятие, построенное на командной игре	Изучение, закрепление или совершенствование техники игры в футбол.	
Игровое	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет.	Направлено на снятие напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций.
Оздоровительное занятие	Предназначены для детей с отклонениями в здоровье.	По назначению врача.
Контрольные	Оценка качества игры в футбол	Можно проводить в форме олимпийских игр, чемпионатов.

5. Список литературы

1. Дошкольное воспитание № 6 – 2005г. Л. Волошина, Г. Тиунова «Играем в футбол», стр. 46-52. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола.

2. Дошкольное воспитание № 6 – 2010г. Б. Куланин «Дошкольники и спортивные игры» Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамент образования города Москвы. Москва-2013г., Авторы-составители: В.А.Круглыхин, Е.В.Ломакина, Разова Е.В.
3. Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду» Москва 2009Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1978. – 287 с.
4. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет. – М.: Владос, 2001. – 112 с.
5. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
6. Щербак А. К гармонии через движение! // Дошкольное воспитание, 1998. № 6. С. 56; № 8. С. 39