Российская Федерация Иркутская область
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 105»
муниципального образования города Братск

665724, Иркутская область, город Братск, ул. Рябикова, 20. Тел./факс (3953) 42-69-02
E – mail:brusnichka_105@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2017г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «ДСОВ № 105»
_____ Е.В. Денисенко
Приказ № 110/1 от 31.08.2017г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 105" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

Digitally signed by МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 105" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 105" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 105" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА, email=brusnichka_105@mail.ru
Date: 2021.03.30 11:30:32 +08'00'

Дополнительная общеразвивающая программа
для детей
«Футбол для дошколят»

Разработал:
В.Д. Ефимов
тренер-преподаватель по футболу

2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы (Пояснительная записка)	3
2. Учебный план	7
3. Содержание программного материала	8
3.1. Характеристика первого года обучения	
3.2. Характеристика второго года обучения	
3.3. Календарно-тематический план	11
5. Методические материалы	14
5.1. Методические рекомендации по проведению занятий	14
5.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	
6. Диагностический инструментарий	16
7. Перечень материально-технического обеспечения реализации программы	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Юный Бекхэм» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для дошкольного образования, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по футболу.

Актуальность. Футбол – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. В большинстве районов нашей страны занятия футболом – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях футболом легко варьируются как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать футбол как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Цель. Деятельность спортивной секции предусматривает многолетнюю и целенаправленную подготовку юных спортсменов.

Задачи:

1). формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – футболом;

2). всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

3). воспитание черт спортивного характера;

4). овладение основами техники футбола и основами соревновательной деятельности.

Футбол – это вид спорта, направленный на развитие всех качеств, позволяющих развиться гармоничной личности. Направленность тренировочного процесса на всех этапах подготовки юных спортсменов определяется с учётом сенситивных (благоприятных) периодов развития физических качеств.

При наборе учитывается возраст обучающихся и степень их

подготовленности. Так как основное место моей работы – преподаватель физической культуры СОШ, это позволяет наблюдать учащихся в процессе уроков и наиболее одарённых детей приглашать на тренировки.

Принципы набора:

- добровольность, заинтересованность;
- наличие медицинского допуска к занятиям;
- дошкольный возраст;
- приоритет спортивным династиям.

Данная группа по футболу является разновозрастной.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учётом материально-технической базы данной школы (наличие футбольного инвентаря, отсутствием собственного стадиона, наличием спортивного зала) и замечательных спортивных традиций этой образовательной школы.

Данная образовательная программа по футболу разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в 5 лет обучения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая:

При нагрузке 2 часа в неделю (72 часа в год) – 2 раза в неделю по 1 часу.

Формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 25 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одарённых детей.

Название программы	Юный Бэкхэм.
Направленность	физкультурно-спортивная направленность
Актуальность	Футбол – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. В большинстве районов нашей страны занятия футболом – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях футболом легко варьируются как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать футбол как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Футбол один из перспективных спортивных игр в мире, в нашей стране он не на наивысшем уровне. Если начинать обучать детей в этом возрасте они смогут не только в дальнейшем заниматься футболом, но вести здоровый образ жизни.
Цель программы	Оздоровление детей и обучение правилам игры в футбол.
Задачи программы	1). формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – футболом; 2). продолжать формировать здоровый образ жизни; 3). всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма; 4). воспитание черт спортивного характера; 5). овладение основами техники футбола и основами соревновательной деятельности.
Планируемые результаты	На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются: 1. стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; 2. динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся с учётом возраста; 3. уровень освоения техники. По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные и утверждённые на тренерском совете нормативные

	требования физической подготовленности. Уровень обучающий программы базовый. Программа рассчитана на обучающих от 3 до 6 лет, все упражнения и время тренировок распределены по возрастным особенностям, т.е. на каждую группу разное время и упражнения. Каждое занятие проходит от 30 до 45 мин, в зависимости от возрастных способностей. В группе занимается 10-12 детей.
Возраст воспитанников	3-6 лет.
Продолжительность обучения	2 года.
Формы обучения	Групповые, индивидуальные, парные.
Срок работы по программе	С октября по май

Учебный план

№	Год обучения	Разделы программы	Трудоемкость (количество академических часов)		
			Всего	Теория	Практика
	3-4 1 год обучения	1. Построить первое впечатление о футболе. 2. Изучить правила футбола. 3. Развития Ф\К. 4. Обучение элементов футбола.	64	12	52
	Итого:				

Учебно-тематический план для учебно-тренировочной группы по футболу (2 часа в неделю).

№ п/п	Содержание занятий	Год обучения
		1 – г.о.
	Теоретическая подготовка	1
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	История развития мирового и отечественного футбола	1
3.	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1
5.	Правила соревнований по футболу	1
Итого часов		6

Практическая подготовка.

1.	Общая физическая подготовка	10
2.	Специальная физическая подготовка	14
3.	Техническая подготовка	14
4.	Тактическая подготовка	7
5.	Игровая подготовка	17
6.	Соревнования	согласно календарю
7.	Контрольные испытания	2
Итого часов		64

Содержание программного материала

I. Теоретическая подготовка

Звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

1.1 Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

1.2. История развития мирового и отечественного футбола. Возникновение футбола, характеристика футбола в целом. Футбол как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного футбола.

1.3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

1.4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по футболу. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по футболу. Техника безопасности во время занятий по футболу. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий футболом. Возможные травмы и их предупреждение.

1.5. Правила соревнований по футболу. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по футболу.

II. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка. Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном

счёте, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске, по бревну, с выполнением упражнений укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 м).

Бег. Свободный по прямой, по повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперёд по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд; «на старт!», «внимание!», «марш!». Осанка работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), подготовка стартовых колодок, принятие положения («на старт!», «внимание!», «марш!»). Бег в гору и под гору (угол 20 – 3- град.). повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой по повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода, с переходом в бег по инерции.

Прыжки. С места в длину.

Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного мяча) исходное положение, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча).

2.2. Специальная физическая подготовка. Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких качеств, специфических для футбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача ФСП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся,

необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими.

2.3. Техническая подготовка.

2.4. Тактическая подготовка.

2.5. Игровая подготовка.

2.6. Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3 – 6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3 – 6 соревнованиях по футболу в годичном цикле.

Общая физическая подготовка.

1. Прыжок в длину с места (характеризуется общий скоростно-силовой потенциал).

2. Бег 300 м (оценка общей выносливости).

Специальная физическая подготовка.

1. Челночный бег «Ёлочка» 4х5 (характеристика скоростно-силовых качеств).

2. Бег 3х10 м (оцениваются скоростные возможности).

3. 20 – секундный «челночный бег» (оценивается скоростная выносливость).

Техническая подготовка.

1. Передвижение.

2. Скоростное ведение.

3. Передача мяча.

4. Удары по воротам.

5. Игра 1х1 (защитник против атакующего игрока).

Календарно – тематический план проведения занятий

Сентябрь.

№	Тема занятия.
1.	Техника безопасности на занятиях. Тестирование по ОФП.
2.	ОРУ. Техника передвижений. Подвижные игры.
3.	ОРУ. Техника передвижений. Ведение. Удары по мячу.
4.	ОРУ. ОФП. Подвижные игры.
5.	ОРУ. Техника передвижений. Ведение. Удары по мячу.
6.	ОРУ. Техника передвижений. Ведение. Удары по мячу.
7.	Учебная игра. Тактика игры. Подвижные игры.
8.	ОРУ. Техника передвижений. Ведение. Удары по мячу.
9.	ОРУ. Техника передвижений. Ведение. Удары по мячу.

Октябрь.

№	Тема занятия.
10.	Учебная игра. Тактика игры. Подвижные игры.
11.	ОРУ. ОФП. Подвижные игры.
12.	ОРУ. Техника передвижений. Приём мяча. Остановка мяча.
13.	Учебная игра. Тактика игры. Подвижные игры.
14.	ОРУ. Техника передвижений. Приём мяча. Остановка мяча.
15.	ОРУ. Техника передвижений. Приём мяча. Остановка мяча.
16.	ОРУ. ОФП. Подвижные игры.
17.	ОРУ. Отбор мяча. Подвижные игры.
18.	Учебная игра. Тактика игры. Подвижные игры.

Ноябрь.

№	Тема занятия.
19.	ОРУ. Отбор мяча. Подвижные игры.
20.	Выбрасывание мяча из-за боковой линии.
21.	Учебная игра. Тактика игры.
22.	Финты. Подвижные игры.
23.	Финты. Подвижные игры.
24.	Учебная игра. Тактика игры.
25.	ОРУ. ОФП. Подвижные игры.
26.	Финты. Подвижные игры.

Декабрь.

№	Тема занятия.
27.	Финты. Подвижные игры.
28.	Учебная игра. Тактика игры.
29.	Техника игры вратаря.
30.	Техника игры вратаря.
31.	ОРУ. ОФП. Подвижные игры.
32.	Учебная игра. Тактика игры.
33.	Выбивание мяча. Подвижные игры.
34.	Выбивание мяча.
35.	Учебная игра. Тактика игры.

Январь.

№	Тема занятия.
36.	Техника безопасности на занятиях. Правила.
37.	Выбивание мяча. Подвижные игры.
38.	Выбивание мяча. Подвижные игры.
39.	Техника игры вратаря.
40.	Техника игры вратаря. Подвижные игры.
41.	Учебная игра. Тактика игры.

Февраль.

№	Тема занятия.
42.	ОРУ. ОФП. Подвижные игры.
43.	Отбор мяча. Подвижные игры.
44.	Отбор мяча.
45.	Отбор мяча.
46.	Учебная игра. Тактика игры.
47.	ОРУ. ОФП. Подвижные игры.
48.	Техника игры вратаря. Подвижные игры.

Март.

№	Тема занятия.
49.	Техника игры вратаря. Подвижные игры.
50.	Техника игры вратаря.
51.	Учебная игра. Тактика игры.
52.	ОРУ. ОФП.
53.	Выбивание мяча. Финты. Подвижные игры.
54.	Выбивание мяча. Финты.

55.	Учебная игра. Тактика игры.
56.	Выбивание мяча. Финты. Подвижные игры.
57.	ОРУ. ОФП. Подвижные игры.

Апрель.

№	Тема занятия.
58.	Техника игры вратаря. Подвижные игры.
59.	Техника игры вратаря.
60.	Техника игры вратаря. Подвижные игры.
61.	Учебная игра. Тактика игры.
62.	ОРУ. ОФП. Подвижные игры.
63.	ОРУ. Отбор мяча.
64.	Выбрасывание мяча из-за боковой линии.
65.	Учебная игра. Тактика игры.

Май.

№	Тема занятия.
66.	ОРУ. Отбор мяча. Подвижные игры. Подвижные игры.
67.	ОРУ. Отбор мяча. Подвижные игры. Подвижные игры.
68.	Учебная игра. Тактика игры. Подвижные игры.
69.	ОРУ. ОФП. Подвижные игры. Подвижные игры.
70.	Учебная игра. Тактика игры.
71.	Учебная игра. Тактика игры. Подвижные игры.
72.	Учебная игра. Тактика игры. Подвижные игры.

Методические материалы

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону— финт—ведение —передача и т. д.

Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр.

Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии

защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: - методы упражнений; - игровой; - соревновательный; - круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Диагностический инструментарий

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце учебного года, которые фиксируются в Листке здоровья.

Оценка: результативности освоения программы проводится в середине и конце оздоровительной смены в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований. Принятие нормативов для выявления показателей физической культуры обучающихся.

Перечень материально-технического обеспечения реализации программы

Спортивный зал. Футбольные мячи на каждого занимающегося. Литература по футболу. Видеоматериалы по футболу. Видео уроки.

Для проведения занятий в секции по мини-футболу имеется следующее:

1.	Ворота футбольные	0 штук
2.	Гимнастическая стенка	4 пролёта
3.	Гимнастические скамейки	2 штуки
4.	Гимнастические маты	2 штуки
5.	Скакалки	20 штук
6.	Мячи набивные (1кг., 2 кг.)	0 штук
7.	Мячи футбольные (№ 4)	0 штук
8.	Футбольная форма двух цветов	по штук
9.	Конусы	20 штук
10.	Рулетка	1 штука

Методическое сопровождение

1. Адреев С.Н. «Издательство советский спорт», 2010.
2. Алиев В.С. «Издательство советский спорт», 2006.
3. Николаев Д.С. «Начальное обучение футболу», 2008.