

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 158»

Принято  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 31.08.2023



УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 158»  
Г.Л. Шомина  
Приказ № 02-03/103/Е от 31.08.2023

*Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа*

*«АРТ- футбол»*

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 2 года

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор - составитель: Артемичев Ф.П.,  
инструктор по физкультуре

Ярославль, 2023

## Оглавление

<b>I.Пояснительная записка.....</b>	<b>3-7</b>
<b>II.Учебный план и календарно-тематический график .....</b>	<b>7-16</b>
<b>III.Содержание образовательной программы.....</b>	<b>17-18</b>
<b>IV.Ожидаемые результаты освоения программы .....</b>	<b>18-19</b>
<b>V.Контрольно-измерительные материалы .....</b>	<b>19</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>20</b>

## I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Нормативно-правовая основа для разработки программы:**

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012, ФЗ №185 от 02.07.2013;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Концепцией развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04.09.2014)
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2016 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" до 01.01.2027
- Приказом департамента образования Ярославской области № 19-нп от 07.08.2018 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области» (п.62, п.65).
- Правилами персонифицированного финансирования ДОД, приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 года № 47-нп

Физкультурно - оздоровительная и спортивно - массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

**Актуальность программы.** Дошкольный возраст — от рождения ребенка до поступления в школу — наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармоничного нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается в то же время, сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Качественно организованный двигательный режим положительно влияет на жизнедеятельность, в частности на эмоциональную сферу и настроение ребенка.

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, убегает от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

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

С раннего детства любимой и одной из первых игрушек и забав у ребенка был и остается — мяч. Дети мяч бросают, ловят, катят рукой и ногой без особых физических усилий, и каких-либо указаний. Ребенок самостоятельно определяет, что делать с этим уникальным для него предметом. Игру с мячом можно назвать одним из важнейших воспитательных институтов, способствующих как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

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.

Игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Упражнения с мячом при соответствующей организации их проведения и обучения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка.

В действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. При передвижении по площадке ребенок упражняется в беге с ускорением, с изменением направления, в беге в сочетании с ходьбой, с прыжками, в беге с остановкой, в беге с приставным шагом (лицом вперед, спиной вперед, в стороны) и т.д. Дошкольник выполняет эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умения детей самостоятельно применять движения в зависимости от условия игры: самостоятельно подобрать соответствующий способ движения, найти удобное место для его осуществления.

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 детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации.

Применение спортивных игр (с мячом в частности) в физическом воспитании дошкольника играет немаловажную роль в формировании фундамента двигательных навыков и технической подготовленности, так как этот возраст наиболее благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

Подвижные игры с мячом всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

**Цель программы.** Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к игровым видам спорта (футбол).

**Задачи.** Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:

- сформировать предпосылки для укрепления здоровья, развития основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;
- сформировать у детей интерес к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни.

### **Условия реализации программы**

Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы ДООУ на платной основе в форме дополнительного образования. Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня, в группе по 8-12 человек. Длительность занятия – 30 минут.

**Категория обучающихся:** дошкольники 5-7 лет

**Количество обучающихся:** от 8 до 30 человек

**Продолжительность обучения:** 18 месяцев (70 часов), 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия 30 минут, что составляет 1 академический час.

Всего занятий 35 (1-ый год обучения). Всего часов 35 (1-ый год обучения). Всего занятий 35 (2-ой год обучения). Всего часов 35 (2-ой год обучения).

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в группах в форме тренировочных занятий, бесед, соревнований, спортивных конкурсов, праздников.

Методы:

- словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;
- обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, анализ 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.

Разносторонняя тренировка, где обучение и воспитание является единым педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и обеспечивает единство процесса их обучения, поэтому чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах подготовки.

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

*Ловкость* — способность быстро и легко овладевать новыми движениями («быстро обучаться»), осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение.

Измерителями ловкости являются: 1) координационная сложность задания, 2) точность его выполнения, 3) время выполнения. При воспитании ловкости, как

способности овладевать новыми движениями постоянно должны включать элементы новизны. Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению, поэтому их целесообразно проводить в начале занятия или после интервалов отдыха.

*Гибкость* — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Однако не следует стремиться к предельному развитию гибкости, которая необходима лишь до такой степени, чтобы обеспечивать беспрепятственное выполнение необходимых движений. Гибкость необходима еще и потому, что она помогает избежать или нейтрализовать возможные травмы, возникающие во время выполнения двигательных действий. *Основными средствами* для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (общеукрепляющие и общеразвивающие упражнения) избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок, вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах. Основной метод развития гибкости — повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а так же от уровня подготовленности воспитанников.

*Быстрота, как физическое качество* — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота выполняемых движений не ограничивается только перемещением отдельных частей тела (рук и ног), это перемещение всего тела.

Можно выделить три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость отдельного движения и частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией и быть относительно медленным в движениях и наоборот. Сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно. Во время воспитания быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстрой двигательной реакции, быстрой отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Рекомендуется - игровой метод, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения, а также упражнения, выполняемые в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). В этой возрастной группе целесообразно развитие скорости бега с помощью игры в футбол и упражнений с выполнением технических элементов футбола. Игровые упражнения и различные эстафеты (ускорения на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т.д.) позволяют поддерживать интерес к их выполнению. Важно, чтобы каждое повторное занятие выполнялось после полного восстановления.

*Целостных занятий по воспитанию скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости*, как правило, в этой возрастной группе не проводятся и воспитываются на занятиях с комплексной направленностью.

*Специальная физическая подготовка* предназначается главным образом для развития специальных физических качеств игры в футбол. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Обучение в этом разделе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Обучение должно вестись с помощью специальных упражнений, чтобы дети овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Параллельно детей знакомят с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения.

*Изучение элементов техники футбола* в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация четкого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приемы целесообразно в

обстановке, приближенной 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 5-10 минут. В конце тренировочного занятия.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Спортивный зал МДОУ «Детский сад №158» г. Ярославль		
Рабочие программы	Д	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
Обручи плоские	7	
Футбольные мини-ворота, 1,2х0,8м	4	
Мячи легкие резиновые	К	
Манишки игровые двух цветов	К	
Комплект разметочных фишек	2	
Мячи футбольные, размер 3	К	
Насос с иглой для надувания мячей	1	
Скакалки	К	
Большие конусы тренировочные	8	
Мини-конусы тренировочные	20	
Сетка для переноса и хранения мячей	1	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

- Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);
- К — полный комплект (на каждого ребенка);

**Кадровое обеспечение:** инструктор по физкультуре 1 квалификационной категории

**Место реализации программы:** МДОУ «Детский сад №158».  
Адрес: 150047, г. Ярославль, ул. Жукова, д. 28 А. тел: 51-70-38.

## II. Учебный план и календарный учебный график

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение девяти месяцев (с 23.09.2022 г. по 31.05.2023г.). Продолжительность одного занятия 30 минут, что составляет 1 академический час. Всего занятий 35. Всего часов 35 .

### Учебный план

№	Раздел	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			Теоретических	Практических	
1	Теоретическая подготовка	1	1		Опрос/тестирование
2	Техника безопасности	1	1		Опрос/тестирование
3	Физическая	24		24	Педагогическое

4	подготовка Техническая подготовка	29		29	наблюдение/контрольные соревнования  Педагогическое наблюдение/контрольные соревнования
5	Тактическая подготовка	8		8	Педагогическое наблюдение
6	Правила игры	2	2		Опрос/тестирование
7	Соревновательная подготовка	5		5	Педагогическое наблюдение/контрольные соревнования
<b>ИТОГО</b>		<b>70</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	

### Календарный учебный график

#### 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с движениями с мячом и без мяча/ Тренировка 1	Зал	Педагогическое наблюдение
2	сентябрь	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с движениями с мячом и без мяча/ Тренировка 2	Зал	Педагогическое наблюдение
3	октябрь	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с движениями с мячом и без мяча/ Тренировка 3	Зал	Педагогическое наблюдение
4	октябрь	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с движениями с мячом и без мяча/ Тренировка 4	Зал	Педагогическое наблюдение
5	октябрь	15.30	Игровое	1	Знакомство с движениями с мячом	Зал	Педагогическое



			упражнение		и без мяча/ Тренировка 5		наблюдение
6	октябрь	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с движениями с мячом и без мяча/ Тренировка 6	Зал	Педагогическое наблюдение
7	ноябрь	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с движениями с мячом и без мяча/ Тренировка 7	Зал	Педагогическое наблюдение
8	ноябрь	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с движениями с мячом и без мяча/ Тренировка 8	Зал	Педагогическое наблюдение
9	ноябрь	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с движениями с мячом и без мяча/ Тренировка 9	Зал	Педагогическое наблюдение
10	декабрь	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с движениями с мячом и без мяча/ Тренировка 10	Зал	Контрольное испытание/Тестирование
11	декабрь	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с новыми движениями и тренировка изученных движений, продолжение знакомства с мячом/ Тренировка 1	Зал	Педагогическое наблюдение
12	декабрь	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с новыми движениями и тренировка изученных движений, продолжение знакомства с мячом/ Тренировка 2	Зал	Педагогическое наблюдение
13	декабрь	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с новыми движениями и тренировка	Зал	Педагогическое наблюдение

					изученных движений, продолжение знакомства с мячом/ Тренировка 3		
14	январь	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с новыми движениями и тренировка изученных движений, продолжение знакомства с мячом/ Тренировка 4	Зал	Педагогическое наблюдение
15	январь	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с новыми движениями и тренировка изученных движений, продолжение знакомства с мячом/ Тренировка 5	Зал	Педагогическое наблюдение
16	январь	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с новыми движениями и тренировка изученных движений, продолжение знакомства с мячом/ Тренировка 6	Зал	Педагогическое наблюдение
17	февраль	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с новыми движениями и тренировка изученных движений, продолжение знакомства с мячом/ Тренировка 7	Зал	Педагогическое наблюдение
18	февраль	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с новыми движениями и тренировка изученных движений, продолжение знакомства с мячом/ Зал Тренировка 8	Зал	Педагогическое наблюдение

19	февраль	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с новыми движениями и тренировка изученных движений, продолжение знакомства с мячом/ Тренировка 9	Зал	Педагогическое наблюдение
20	март	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с новыми движениями и тренировка изученных движений, продолжение знакомства с мячом/ Тренировка 10	Зал	Педагогическое наблюдение
21	март	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с новыми движениями и тренировка изученных движений, продолжение знакомства с мячом/ Тренировка 11	Зал	Педагогическое наблюдение
22	март	15.30	Игровое упражнение	1	Знакомство с новыми движениями и тренировка изученных движений, продолжение знакомства с мячом/ Тренировка 12	Зал	Контрольное испытание/Тестирование
23	март	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение изученных движений, отработка новых навыков/ Тренировка 1	Зал	Педагогическое наблюдение
24	март	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение изученных движений, отработка новых навыков/ Тренировка 2	Зал	Педагогическое наблюдение
25	март	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение изученных	Зал	Педагогическое наблюдение

					движений, отработка новых навыков/ Тренировка 3		
26	март	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение изученных движений, отработка новых навыков/ Тренировка 4	Зал	Педагогическое наблюдение
27	апрель	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение изученных движений, отработка новых навыков/ Тренировка 5	Зал	Педагогическое наблюдение
28	апрель	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение изученных движений, отработка новых навыков/ Тренировка 6	Зал	Педагогическое наблюдение
29	апрель	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение изученных движений, отработка новых навыков/ Тренировка 7	Зал	Педагогическое наблюдение
30	апрель	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение изученных движений, отработка новых навыков/ Тренировка 8	Зал	Педагогическое наблюдение
31	апрель	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение изученных движений, отработка новых навыков/ Тренировка 9	Зал	Педагогическое наблюдение
32	май	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение изученных движений, отработка новых навыков/ Тренировка 10	Зал	Педагогическое наблюдение
33	май	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение изученных движений, отработка новых навыков/ Тренировка 11	Зал	Педагогическое наблюдение
34	май	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение изученных движений, отработка новых навыков/ Тренировка 12	Зал	Педагогическое наблюдение
35	май	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение изученных движений, отработка новых навыков/ Тренировка 13	Зал	Контрольное испытание/Тестирование

## Календарный учебный график

### 2 год обучения

№ п/п	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	15.30	Игровое упражнение	1	Обучение футболному передвижению, обучение движениям с мячом. Тренировка 1	Зал	Педагогическое наблюдение
2	сентябрь	15.30	Игровое упражнение	1	Обучение движению в групповых играх, обучение движению с мячом с заданиями, специфичные футбольные навыки. Тренировка 2	Зал	Педагогическое наблюдение
3	октябрь	15.30	Игровое упражнение	1	Обучение движению в групповых играх, обучение движению с мячом с заданиями, специфичные футбольные навыки. Тренировка 3	Зал	Педагогическое наблюдение
4	октябрь	15.30	Игровое упражнение	1	Обучение движению в групповых играх, обучение движению с мячом с заданиями, специфичные футбольные навыки. Тренировка 4	Зал	Педагогическое наблюдение
5	октябрь	15.30	Игровое упражнение	1	Обучение движению в групповых играх, обучение движению с мячом с заданиями, специфичные футбольные навыки. Тренировка 5	Зал	Педагогическое наблюдение
6	октябрь	15.30	Игровое упражнение	1	Обучение движению в групповых играх, обучение движению с мячом с заданиями, специфичные футбольные навыки. Тренировка 6	Зал	Педагогическое наблюдение

7	ноябрь	15.30	Игровое упражнение	1	Обучение движению в групповых играх, обучение движению с мячом с заданиями, специфичные футбольные навыки. Тренировка 7	Зал	Педагогическое наблюдение
8	ноябрь	15.30	Игровое упражнение	1	Обучение движению в групповых играх, обучение движению с мячом с заданиями, специфичные футбольные навыки. Тренировка 8	Зал	Педагогическое наблюдение
9	ноябрь	15.30	Игровое упражнение	1	Обучение движению в групповых играх, обучение движению с мячом с заданиями, специфичные футбольные навыки. Тренировка 9	Зал	Педагогическое наблюдение
10	декабрь	15.30	Игровое упражнение	1	Обучение движению в групповых играх, обучение движению с мячом с заданиями, специфичные футбольные навыки. Тренировка 10	Зал	Контрольное испытание/Тестирование
11	декабрь	15.30	Игровое упражнение	1	Разнообразные движения с разными заданиями, подвижные игры с мячом. Тренировка 1	Зал	Педагогическое наблюдение
12	декабрь	15.30	Игровое упражнение	1	Разнообразные движения с разными заданиями, подвижные игры с мячом. Тренировка 2	Зал	Педагогическое наблюдение
13	декабрь	15.30	Игровое упражнение	1	Разнообразные движения с разными заданиями, подвижные игры с мячом. Тренировка 3	Зал	Педагогическое наблюдение
14	январь	15.30	Игровое упражнение	1	Разнообразные движения с разными заданиями, подвижные игры с мячом. Тренировка 4	Зал	Педагогическое наблюдение
15	январь	15.30	Игровое упражнение	1	Разнообразные движения с разными заданиями, подвижные игры с	Зал	Педагогическое наблюдение

					мячом. Тренировка 5		
16	январь	15.30	Игровое упражнение	1	Разнообразные движения с разными заданиями, подвижные игры с мячом. Тренировка 6	Зал	Педагогическое наблюдение
17	февраль	15.30	Игровое упражнение	1	Разнообразные движения с разными заданиями, подвижные игры с мячом. Тренировка 7	Зал	Педагогическое наблюдение
18	февраль	15.30	Игровое упражнение	1	Разнообразные движения с разными заданиями, подвижные игры с мячом. Тренировка 8	Зал	Педагогическое наблюдение
19	февраль	15.30	Игровое упражнение	1	Разнообразные движения с разными заданиями, подвижные игры с мячом. Тренировка 9	Зал	Педагогическое наблюдение
20	март	15.30	Игровое упражнение	1	Разнообразные движения с разными заданиями, подвижные игры с мячом. Тренировка 10	Зал	Педагогическое наблюдение
21	март	15.30	Игровое упражнение	1	Разнообразные движения с разными заданиями, подвижные игры с мячом. Тренировка 11	Зал	Педагогическое наблюдение
22	март	15.30	Игровое упражнение	1	Разнообразные движения с разными заданиями, подвижные игры с мячом. Тренировка 12	Зал	Педагогическое наблюдение
23	март	15.30	Игровое упражнение	1	Разнообразные движения с разными заданиями, подвижные игры с мячом. Тренировка 13	Зал	Контрольное испытание/Тестирование
24	март	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение и закрепление изученного материала/ Тренировка 1	Зал	Педагогическое наблюдение
25	март	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение и закрепление	Зал	Педагогическое наблюдение

					изученного материала/ Тренировка 2		
26	март	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение и закрепление изученного материала/ Тренировка 3	Зал	Педагогическое наблюдение
27	апрель	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение и закрепление изученного материала/ Тренировка 4	Зал	Педагогическое наблюдение
28	апрель	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение и закрепление изученного материала/ Тренировка 5	Зал	Педагогическое наблюдение
29	апрель	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение и закрепление изученного материала/ Тренировка 6	Зал	Педагогическое наблюдение
30	апрель	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение и закрепление изученного материала/ Тренировка 7	Зал	Педагогическое наблюдение
31	апрель	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение и закрепление изученного материала/ Тренировка 8	Зал	Педагогическое наблюдение
32	май	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение и закрепление изученного материала/ Тренировка 9	Зал	Педагогическое наблюдение
33	май	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение и закрепление изученного материала/ Тренировка 10	Зал	Педагогическое наблюдение
34	май	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение и закрепление изученного материала/ Тренировка 11	Зал	Педагогическое наблюдение
35	май	15.30	Игровое упражнение	1	Повторение и закрепление изученного материала/ Тренировка 12	Зал	Контрольное испытание/Тестирование



### III Содержание программы

Раздел **«Теоретическая подготовка»**. Начальные основы знаний о собственном организме. Гигиенические требования на тренировочных занятиях. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Режим питания спортсмена. Базовые знания в области «Здоровья» и «Здорового образа жизни». История физической культуры и спорта, история развития футбола в стране и за рубежом. Лучшие российские и зарубежные команды, тренеры, игроки.

Раздел **«Охрана труда и техника безопасности»**. Основные правила техники безопасности на тренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях. Страховка и самостраховка. Безопасность на объектах спорта во время спортивно-массовых и зрелищных мероприятий. Правила поведения на стадионе. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий футболом. Инвентарь и оборудование. Организация и подготовка безопасных мест проведения. Профилактика травматизма на занятиях футболом.

Раздел **«Физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества. Представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий кондиционные способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

*Общая физическая подготовка* осуществляется в рамках основной образовательной программы дошкольного образования.

*Специальные упражнения для развития быстроты:* для развития стартовой скорости. Бег боком и спиной вперед. Ускорения по сигналу, преимущественно зрительному, на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

*Специальные упражнения для развития ловкости:* держание воздушного шара в воздухе (жонглирование). Подкидывание и ловля мяча руками («Салки-колдунчики»).

*Подвижные игры:* «Салки с мячом», «Зоопарк»

Разделы **«Техническая подготовка»**, **«Тактическая подготовка»** включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Раздел **«Техническая подготовка»**

*Техника передвижения*

*Бег:* по прямой, изменяя скорость и направление, приставным, скрестным шагом (вправо и влево).

*Прыжки:* вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

*Техника владения мячом*

*Удары по мячу ногой:* правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу.

*Остановка мяча:* катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.

*Ведение мяча:* серединой подъема, носком, внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек («змейкой») и движущихся партнеров;

*Отбор мяча:* отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

#### **Раздел «Тактическая подготовка»**

*Подвижные и спортивные игры и эстафеты:* «Медведь и ягоды», «Ледяной Волшебник», «Коршун и цыплята», «Салки», «Осьминог» «Домики»

*Индивидуальные действия с мячом:* целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

*Групповые действия: взаимодействие* двух и более игроков. Игры — «Вышибалы», «Морской бой» «Салки с мячом».

*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. Например, «Светофор», «Прогулка с животными», «Муравейник».

**Раздел «Правила игры».** Терминология в спорте, в частности в футболе, подвижных и спортивных играх. Основные правила в футболе. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности. Права и обязанности судей

**Раздел «Соревновательная подготовка».** Рекомендуется проводить соревнования по физической, технической и игровой подготовке по упрощенным правилам.

Психолого-педагогическая работа включает в себя образовательные области: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие». Содержание работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрированно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

## **IV. Ожидаемые результаты**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Основные целевые ориентиры:

- 1) Занятия имеют оздоровительный эффект.
- 2) Учащиеся овладеют основами технических приемов и тактического взаимодействия в футболе, адекватно возрасту.

Принципиальным отличием Программы является формирование предпосылок учебной деятельности, как один из планируемых итоговых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры освоения программы включают в себя качества ребенка, 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; овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности - умениями работать по правилам и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции; овладевший необходимыми умениями и навыками.

## **V. Контрольно-измерительные материалы**

**Способы и формы проверки результатов.** Педагогический контроль является одной из форм оценки уровня подготовленности юных футболистов:

1. Оперативный контроль — проводится для определения подготовленности занимающихся в период возобновления обучения после длительного перерыва или как предварительная проверка двигательных умений, навыков и уровня развития специальных физических способностей.

2. Текущий контроль — проводится для определения степени решения занимающимися каждой конкретной учебной задачи, стоящей перед ними на учебно-тренировочном занятии или как специальная организованная проверка двигательного умения выполнить двигательное действие в полном объеме изученных технических требований после этапа углубленного разучивания.

3. Этапный контроль — проводится для установления степени соответствия усвоенного занимающимися предопределенному конечной целью периода обучения или как специально организованная проверка двигательного навыка и измерения уровня физических и технических способностей.

При оценке результатов занимающихся показатели на начало учебного года (результаты оперативного контроля) сравнивают с показателями на конец учебного года (результаты этапного контроля) и по результатам динамики уровня подготовленности оценивают деятельность тренера и занимающихся. Если отсутствует положительная динамика уровня подготовленности занимающегося, то необходимо проанализировать его посещаемость учебно-тренировочных занятий и причины отсутствия, правильность составления тематического плана и его фактическое исполнение и материально-технические (обеспечение местом проведения, в достаточном количестве необходимого оборудования и инвентаря) условия проведения учебно-тренировочных занятий.

Формами подведения итогов реализации данной программы также являются:

- в конце каждого квартала: контрольные игры с заданиями, эстафеты, товарищеские встречи, соревнования.

В качестве контроля должны использоваться те же упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. Контроль результатов проводится ежемесячно. Преподаватель отслеживает динамику роста навыков и умений по сравнению с предшествующим месяцем. Отслеживает выполнение задач в играх, время, затраченное на то или иное действие, правильность выполнения движений и действий. Также, динамику прогресса возможно отследить, усложняя тренировочный процесс.

## Список использованной литературы

- 1.Акопянц М.Б., Поливаев В.А. Сила плюс грация. — М.: ФиС, 1990;
- 2.Буйлова Л.Н. Разработка и оценка дополнительных общеразвивающих программ. — М.: МИОО, 2015;
- 3.Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. Уч. пособие для ИФК. — М.: ФиС, 1974;
- 4.Былеева Л.И. Подвижные игры. — М.: ФиС, 1960;
- 5.Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – Н. Новгород: РА «Квартал», 2012.
- 6.Жужиков В.Г. 650 гимнастических упражнений. — М.: ФиС, 1970;
- 7.Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Уч. пособие. — М.: Просвещение, 1972;
- 8.Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. М. «Физкультура и спорт». 2000.
- 9.Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. — М.: Просвещение, 1994;
- 10.Матвеева Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1976;
- 11.Письмо Минобр и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- 12.Раухмодль З. 100 маленьких игр, пер. с нем. — М.: ФиС, 1973;
- 13.Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
- 14.Федченко Н.С. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола, разработанная Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы, 2013;

