Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад № 135»

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 135»
_____ Петриченко Т.И.
Приказ № 126 от 01.09.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
"Футбол".
Срок реализации программы: 65 часов

Автор-составитель программы:
Синянский Е.А.
педагог дополнительного образования

Ярославль
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3-5
Учебно-тематический план 1 года обучения	6
Учебно-тематический план 2 года обучения	7
Содержание программы 1 года обучения	8-9
Содержание программы 2 года обучения	9-10
Формы аттестации и оценочные материалы	10
Календарный учебный график 1 год обучения	11 -12
Календарный учебный график 2 год обучения	12-13
Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы	14
Список литературы	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р
- Приказ Министерства образования и науки РФ от «27» июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от «11» декабря 2006 № 06-1844). •
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «27» октября 2020 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно- спортивную деятельность.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров

движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Прием в объединение осуществляется на добровольной основе (главное желание ребенка), отсутствие медицинских противопоказаний.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программа рассчитана на два года обучения для детей 5-7 лет. Общее количество часов 130, каждый год по 65 часа, в неделю по 2 часа, продолжительность одного академического часа 30 минут.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная**.**

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты 1 год:

- желание заниматься спортом, вести здоровый образ жизни;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Ожидаемые результаты 2 год:

- желание заниматься спортом, вести здоровый образ жизни;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и детского сада.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	В ходе занятий
2	Техника передвижений, остановок, поворотов	**21**	**1**	**20**	Тестирование, наблюдение, практическая работа
2.1	Подвижные игры с передвижениями		0,25	6	Наблюдение, практическая работа
2.2	Подвижные игры с остановками		0,50	7	Тестирование, практическая работа
2.3	Подвижные игры с поворотами		0,25	7	Практическая работа
3	Техника ударов по мячу и остановок мяча	**20**	**1**	**19**	Самостоятельная работа, практическая работа
3.1	Удары по мячу внутренней стороной стопы		0,25	5	Самостоятельная работа
3.2	Удары по мячу внешней стороной стопы		0,25	4	Самостоятельная работа
3.3	Остановки мяча внутренней стороной стопы		0,25	5	Практическая работа
3.4	Остановки мяча внешней стороной стопы		0,25	5	Практическая работа
4	Техника ведения мяча	**19**	**1**	**18**	наблюдение, практическая работа
4.1	Ведение мяча с изменением направления		0,50	7	Практическая работа
4.2	Ведение мяча с обводкой стоек		0,25	7	Практическая работа
4.3	Ведение с последующим ударом в цель		0,25	5	наблюдение, практическая работа
5	Соревнования, правила соревнований	**4**	**-**	**4**	практическая работа
	Итого:	**65**	**4**	**61**	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	В ходе занятий
2	Техника передвижений, остановок, поворотов	**21**	**1**	**20**	Тестирование, наблюдение, практическая работа
2.1	Подвижные игры с передвижениями		0,25	6	Наблюдение, практическая работа
2.2	Подвижные игры с остановками		0,50	7	Тестирование, практическая работа
2.3	Подвижные игры с поворотами		0,25	7	Практическая работа
3	Техника ударов по мячу и остановок мяча	**20**	**1**	**19**	Самостоятельная работа, практическая работа
3.1	Удары по мячу внутренней стороной стопы		0,25	5	Самостоятельная работа
3.2	Удары по мячу внешней стороной стопы		0,25	4	Самостоятельная работа
3.3	Остановки мяча внутренней стороной стопы		0,25	5	Практическая работа
3.4	Остановки мяча внешней стороной стопы		0,25	5	Практическая работа
4	Техника ведения мяча	**19**	**1**	**18**	наблюдение, практическая работа
4.1	Ведение мяча с изменением направления		0,50	7	Практическая работа
4.2	Ведение мяча с обводкой стоек		0,25	7	Практическая работа
4.3	Ведение с последующим ударом в цель		0,25	5	наблюдение, практическая работа
5	Соревнования, правила соревнований	**4**	**-**	**4**	практическая работа
	Итого:	**65**	**4**	**61**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. **Вводное занятие**

Основы знаний по футболу:
- развитие футбола в России и за рубежом;
- развитие футбола в России. Лучшие российские команды, тренеры, игроки;

Терминология элементов футбола:
- понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.

Профилактика травматизма при занятиях футболом:
- врачебный контроль при занятиях футболом;
- значение и содержание самоконтроля;
- меры предупреждения переутомления;
- значение активного отдыха для спортсмена;
- понятие о травмах;
- причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом.

2. Техника передвижений, остановок, поворотов

2.1 Подвижные игры с передвижениями
- стойка игрока
- перемещения в стойке приставными шагами боком
- подвижные игры - эстафеты

2.2 Подвижные игры с остановками
- перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед
- ускорения, старты из различных положений
- подвижные игры – эстафеты, «Вышибалы»

2.3 Подвижные игры с поворотами
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)
- бег «змейкой», «восьмеркой»
- бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед
- подвижные игры – эстафеты, «Салки»

3.Техника ударов по мячу и остановок мяча

3.1 Удары по мячу внутренней стороной стопы
- удары по неподвижному мячу
- удары по катящему мячу
- удары в заданную цель

3.2 Удары по мячу внешней стороной стопы
- удары по неподвижному мячу
- удары по катящему мячу
- удары в заданную цель

3.3 Остановки мяча внутренней стороной стопы
- остановка катящего мяча внутренней стороной стопы
- остановка подошвой

4.Техника ведения мяча

4.1 Ведение мяча с изменением направления

- ведение мяча по прямой с изменением направления движения с использованием обеих ног
- ведение мяча по прямой с изменением скорости
4.2 Ведение мяча с обводкой стоек
- обводка стоек с изменением скорости
- ведение мяча с обводкой стоек и ударом в цель
4.3 Ведение с последующим ударом в цель
- ведение мяча и удар в ворота
- комбинации из основных элементов
5. Соревнования, правила соревнований.
- игра в мини-футбол по упрощенным правилам

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. **Вводное занятие**

Основы знаний по футболу:
- развитие футбола в России и за рубежом;
- развитие футбола в России. Лучшие российские команды, тренеры, игроки;
Терминология элементов футбола:
- понятие о спортивной технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д.
Профилактика травматизма при занятиях футболом:
- врачебный контроль при занятиях футболом;
- значение и содержание самоконтроля;
- меры предупреждения переутомления;
- значение активного отдыха для спортсмена;
- понятие о травмах;
- причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом.
2. Техника передвижений, остановок, поворотов
2.1 Подвижные игры с передвижениями
- стойка игрока
- перемещения в стойке приставными шагами боком
- подвижные игры - эстафеты
2.2 Подвижные игры с остановками
- перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед
- ускорения, старты из различных положений
- подвижные игры – эстафеты, «Вышибалы»
2.3 Подвижные игры с поворотами
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)
- бег «змейкой», «восьмеркой»
- бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед
- подвижные игры – эстафеты, «Салки»
3.Техника ударов по мячу и остановок мяча

3.1 Удары по мячу внутренней стороной стопы
- удары по неподвижному мячу
- удары по катящему мячу
- удары в заданную цель
3.2 Удары по мячу внешней стороной стопы
- удары по неподвижному мячу
- удары по катящему мячу
- удары в заданную цель
3.3 Остановки мяча внутренней стороной стопы
- остановка катящего мяча внутренней стороной стопы
- остановка подошвой

4.Техника ведения мяча
4.1 Ведение мяча с изменением направления
- ведение мяча по прямой с изменением направления движения с использованием обеих ног
- ведение мяча по прямой с изменением скорости
4.2 Ведение мяча с обводкой стоек
- обводка стоек с изменением скорости
- ведение мяча с обводкой стоек и ударом в цель
4.3 Ведение с последующим ударом в цель
- ведение мяча и удар в ворота
- комбинации из основных элементов
5. Соревнования, правила соревнований.
- игра в мини-футбол по упрощенным правилам

Контрольные нормативы (ОФП)

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты		
		5 лет	6лет	7лет
1	Челночный бег 3х10 м или	техника	н- 10.5 с- 10.2 в- 9.4	н- 10.3 с- 10.0 в- 9.2
2	Прыжок в длину с места (см)	техника	н- 100 с- 110 в-120	н- 110 с- 120 в- 130
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	техника	н- 3 с- 6 в- 10	н- 5 с- 8 в- 12
4	Бег 30м	техника	н- 7.1 с- 6.9 в- 6.2	н- 6.9 с- 6.7 в- 6.0
5	Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см)	техника	н- +1 с- +2 в- +6	н- +1 с- +3 в- +7

Календарно-учебный график 1 год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Вводное занятие. Основы знаний по футболу.	1		
2	Техника передвижений, остановок, поворотов. Подвижные игры с передвижениями, стойка игрока	2		
3	Перемещения в стойке приставными шагами боком	2		
4	Подвижные игры - эстафеты	1		
5	Подвижные игры с остановками	1		
6	Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед	2		
7	Ускорения, старты из различных положений	1		
8	Подвижные игры – эстафеты, «Вышибалы»	1		
9	Подвижные игры с поворотами	1		
10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	2		
11	Развивать координацию. Бег «змейкой», «восьмеркой»	1		
12	Подвижные игры – эстафеты, «Салки»	1		
13	Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед	2		
14	Удары по мячу внутренней стороной стопы	2		
15	Удары по неподвижному мячу	2		
16	Удары по катящему мячу	2		
17	Удары в заданную цель	2		
18	Удары по мячу внешней стороной стопы	2		
19	Удары по неподвижному мячу	2		
20	Удары по катящему мячу	2		
21	Удары в заданную цель	2		
22	Остановки мяча внутренней стороной стопы	2		
23	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы	2		
24	Остановка подошвой	2		

25	Ведение мяча с изменением направления	2		
26	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения с использованием обеих ног	2		
27	Ведение мяча по прямой с изменением скорости	2		
28	Ведение мяча с обводкой стоек	2		
29	Обводка стоек с изменением скорости	2		
30	Обводка стоек с изменением скорости	2		
31	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом в цель	2		
32	Ведение с последующим ударом в цель	2		
33	Ведение мяча и удар в ворота	2		
34	Комбинации из основных элементов	2		
35	Учебно-тренировочная игра в мини-футбол по упрощенным правилам	8		
36	Соревнования 3х3	1		
37	Соревнования 4х4	1		
38	Соревнования в мини-футбол по упрощенным правилам	1		
39	Соревнования внутри групповые	1		
		72ч.		

Календарно-учебный график 2 год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Вводное занятие. Основы знаний по футболу.	1		
2	Техника передвижений, остановок, поворотов. Подвижные игры с передвижениями, стойка игрока	2		
3	Перемещения в стойке приставными шагами боком	2		
4	Подвижные игры - эстафеты	1		
5	Подвижные игры с остановками	1		
6	Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед	2		

7	Ускорения, старты из различных положений	1		
8	Подвижные игры – эстафеты, «Вышибалы»	1		
9	Подвижные игры с поворотами	1		
10	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	2		
11	Развивать координацию. Бег «змейкой», «восьмеркой»	1		
12	Подвижные игры – эстафеты, «Салки»	1		
13	Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед	2		
14	Удары по мячу внутренней стороной стопы	2		
15	Удары по неподвижному мячу	2		
16	Удары по катящему мячу	2		
17	Удары в заданную цель	2		
18	Удары по мячу внешней стороной стопы	2		
19	Удары по неподвижному мячу	2		
20	Удары по катящему мячу	2		
21	Удары в заданную цель	2		
22	Остановки мяча внутренней стороной стопы	2		
23	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы	2		
24	Остановка подошвой	2		
25	Ведение мяча с изменением направления	2		
26	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения с использованием обеих ног	2		
27	Ведение мяча по прямой с изменением скорости	2		
28	Ведение мяча с обводкой стоек	2		
29	Обводка стоек с изменением скорости	2		
30	Обводка стоек с изменением скорости	2		
31	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом в цель	2		
32	Ведение с последующим ударом в цель	2		
33	Ведение мяча и удар в ворота	2		
34	Комбинации из основных элементов	2		
35	Учебно-тренировочная игра в мини-футбол по упрощенным правилам	8		
36	Соревнования 3х3	1		

37	Соревнования 4х4	1		
38	Соревнования в мини-футбол по упрощенным правилам	1		
39	Соревнования внутри групповые	1		
		72ч.		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы проведения занятий

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов

- соревнования
- дружеские встречи
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. На первом году обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами футбола. На втором году обучения более используемой формой контроля являются соревнования.

Материальное оснащение:

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (12-15 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога.

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. –М., 1986
2. Бесков Константин на футбольных полях – Физкультура и спорт, 1987
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М. : ФиС, 1980
4. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
5. Закон РФ « Об образовании»
6. Исаев А. Футбол. – Физкультура и спорт, 1987
7. Конвенция ООН о правах ребенка.
8. Конституция Российской Федерации.
9. Крылов В.П. – Физкультура и спорт, 1971
10. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986
11. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. Письмо Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16
12. Романенко А.Н., Догатин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоровья, 1984
13. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1981

Список литературы для детей.

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980