

620131 г. Екатеринбург, ул Крауля, 85 а, тел (343) 246-45-34

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета
МБДОУ - детского сада
комбинированного вида № 13
Протокол № 4/1 от 14.05.2024

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ –
детского сада
комбинированного вида № 13
Е.А. Чепелева
Приказ № 92 – О
от 14.05.2024



**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Футбол»
на 2024-2025 учебный год**

Возрастная группа 3 -7 лет
Срок реализации 1

г. Екатеринбург, 2024

Содержание

Наименование раздела	№ стр
Содержание	2
Пояснительная записка	3
Основные цели Программы	3
Оценка техники освоения элементов спортивной игры футбол	8
Содержательный раздел	9
Учебно-тематический план	9
Содержание изучаемого курса	9
Правила игры в футбол	9
Календарно-тематическое планирование	11
Организационный раздел	20
Материально-техническое и методическое обеспечение	20
Дидактическое обеспечение образовательного процесса	20
Литература	22
Дополнительный раздел. Краткая презентация Дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» на 2024-2025 учебный год	23

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» МБДОУ-детского сада комбинированного вида № 13 (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Основные цели Программы

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Футбол» (далее Программа) - *физкультурно-спортивная.*

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- формирование здорового образа жизни;
- развитие личности;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

Цель программы - оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы для детей 3-4	Задачи программы для детей 5-7
<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений о виде спорта- футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований; • формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья; • формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, 	<ul style="list-style-type: none"> • формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правилах соревнований; • формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья; • формирование определённых игровых наклонностей юных футболистов (с учётом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или

<p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; • развитие смелости, решительности 	<ul style="list-style-type: none"> • развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; • развитие волевых качеств - смелости, решительности,
<p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия; • воспитание взаимопомощи 	<ul style="list-style-type: none"> • воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом; • воспитание взаимопомощи и трудолюбия.

Отличительная особенность Программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития дошкольников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей детей.

Возраст детей:

Программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 7 лет.

Условия набора детей:

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания.

Сроки реализации программы:

Изучение программного материала рассчитано на 1год.

Форма и режим занятий:

Занятия проводятся в спортивном зале. Продолжительность занятий - 3 раза в неделю. 12 занятий в месяц. Длительность занятия 15-30 минут.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-воспитательные мероприятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Методы обучения на занятиях:

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.

- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

Ожидаемые результаты

К концу обучения дети узнают/научатся:

историю зарождения футбола.

правила ведения счета в футболе;

значение разминки, утренней зарядки, режима дня, дыхательных упражнений

спортивную терминологию;

правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке;

вести мяч ногой произвольно любым способом (правой, левой), по извилистой

линии, по коридору, между предметами, обводя их

выполнять удары по мячу с места, с разбега, с попаданием в цель,

останавливать (принимать) мяч во время передачи.

Способы определения результативности:

В ходе учебно-тренировочной работы тренер систематически осуществляет:

- текущий контроль за физическими навыками воспитанников;

- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают нормативы, указанные в таблице для 1 или 2 года обучения;

- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.

Формы подведения итогов:

- соревнования;

- дружеские встречи.

Обучение навыкам владения мячом состоит из трех этапов:

1. Начальный или подготовительный этап. Основной его задачей является развитие у детей координации движений, умения следить за траекторией полета мяча, выработки быстрой ответной реакции на летящий мяч. На этом этапе дети учатся простейшим действиям с мячом.

2. Этап углубленного разучивания. Главная его задача - сделать действия детей направленными, осознанными. В этот период дети активно знакомятся с элементами спортивных и подвижных игр с мячом.

3. Этап закрепления и совершенствования (основной). На этом этапе дети закрепляют полученные знания и навыки владения мячом, используя их в проведении спортивных игр и эстафет.

Оценка техники освоения элементов спортивной игры футбол

Ф. И. ребенка	Ведение мяча ногой		Остановка мяча	Отбор мяча	Удар по мячу носком и внутренней стороной стопы	Удар ногой по мячу по воротам
	По прямой	«змейкой»				

• ведение мяча по прямой и «змейкой»:

«выполнил» - 3 балла / « не выполнил» - 0 баллов;

• остановка мяча, отбор мяч, удар по мячу носком и внутренней стороной стопы:

3 балла - упражнение выполнено без ошибок,

2 балла - упражнение выполнено с незначительными ошибками,

1 балл - упражнение выполнено с грубыми ошибками,

0 баллов - упражнение не выполнено;

• Удар ногой по мячу по воротам (3 попытки)

3 балла - 3 попадания

2 балла - 2 попадания

1 балл - 1 попадание,

0 баллов - нет попаданий.

Формы проведения итоговой реализации программы:

- участие в соревнованиях между возрастными группами;
- участие в товарищеских играх;
- участие в матчевых встречах;
- открытые занятия;
- спартакиады.

Содержательный раздел. Учебно-тематический план.

№ п/п	Виды подготовки	Количество занятий	
		3-4 года	5-7 лет
1.	Теоретическая подготовка	1	1
2.	Охрана труда и техника безопасности	В процессе занятий	
3.	Общая физическая подготовка	38	38
4.	Специальная физическая подготовка	5	5
5.	Техническая подготовка	18	18
7.	Соревновательная подготовка, контрольные нормативы	2	2
8.	Всего часов	64	64

Содержание изучаемого курса

Подготовительная часть (разминка)	функциональное вработывание, психическая настройка	упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др)
Основная часть	повышение физической подготовленности; обучение техническим приемам;	основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения - для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей. для овладения основами техники, тактики игры
Заключительная часть	постепенное снижение нагрузки; - раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;	легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями и др.), комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок

Правила игры в футбол.

- опрос на знание обязанностей капитана команды.
- просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.

Общая и специальная подготовка.

- поднимание и опускание рук в стороны, вперед, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперед и в стороны.
- выпады вперед, в сторону, назад.

- прыжки в полу приседе.
- упражнения с набивным мечом(1-2 кг.)
- акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).
 - упражнения в висах и упорах (подтягивание:2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук:2 подхода по 4-5 раз).
- Легко-атлетические упражнения.
- подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
- спортивные игры. Ручной мяч.
- специальные упражнения для развития быстроты.
- специальные упражнения для развития ловкости.

Техника игры в футбол.

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- техника передвижения- бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
 - удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
 - удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
 - остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча- на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
 - ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.
 - обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
 - отбор мяча. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
 - вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
 - техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Тактика игры в футбол.

- упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
 - тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
 - тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
 - тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по

отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.

- тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
- тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).
- учебные игры.

Соревнования по футболу.

выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Тема	Содержание
1	Сентябрь	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	История развития футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмен
2		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения.	Ходьба - обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедра).
3		Техническая подготовка	Ходьба широким шагом, приставным шагом правым и левым боком, лицом вперед,

			спиной вперёд, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.
4		Техническая подготовка	Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см.). Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот;
5		Техника удара по мячу.	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
6		Бег, изучение упражнения «квадрат».	Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом.
7		Упражнения для развития быстроты.	Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут.
8		Основные способы развития специальной физической подготовки.	Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную
9	Октябрь	Основные способы развития специальной физической подготовки.	Бег в колонне по одному, по двое, старты из разных исходных положений, в разных направлениях, с разными заданиями, с преодолением препятствий.
10		Упражнения с мячом	Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу

1	1		Упражнения с мячом	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.
2	1		Закрепление защитной стойки. Перемещение приставным шагом.	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Перемещение в защитной стойке спиной вперёд. Закрепление остановки катящегося мяча подошвой.
3	1		Совершенствование защитной стойки. Закрепление перемещения приставным шагом.	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Закрепление перемещения в защитной стойке спиной вперёд. Совершенствование остановки катящегося мяча подошвой.
4	1		Удар внешней частью подъёма.	Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
5	1		Упражнения для развития быстроты.	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.
6	1		Техническая подготовка	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.
7	1	Ноябрь	Удар внешней частью подъёма.	Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
8	1		Закрепление приёма катящихся мячей внутренней стороной стопы.	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 выпад)
9	1		Совершенствование удара внешней частью подъёма. Совершенствование приёма катящихся мячей внутренней	Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности. Ведение мяча

		стороной стопы.	(средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров
0	2	Техники отбивания мяча	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.
1	2	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).
2	2	Групповые упражнения с переходами.	Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько.
3	2	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.
4	2	Общеразвивающие упражнения	Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отводить локти назад (рывки 23 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.
5	2	Декабрь	Техника передвижения
			Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и средней

			подъёма) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 4м
6	2	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу.
7	2	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров
8	2	Выбрасывание мяча руками	Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ног на дальность, и в коридор шириной 2м.
9	2	Закрепление ведения внутренней и внешней стороной стопы.	Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров
0	3	Совершенствование ведения мяча	Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров
1	3	Ведение мяча носком.	Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.
2	3	Закрепление техники ведения мяча	Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот
3	3	Январь Общеразвивающие упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Упражнения с волейбольными, футбольными, теннисными мячами, гимнастическими палками, скакалкой. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении
4	3	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной

			скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе
5	3	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
6	3	Подвижные игры и эстафеты.	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.
7	3	Подвижные игры и эстафеты.	Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.
8	3	Февраль Упражнения для развития ловкости	Прыжки со скакалкой два вращения - один прыжок; жонглирование теннисных мячей (2-3 шт.). Подвижные игры: «Караси и щука», «Третий лишний», «День» и «ночь», «Пустое место», «Волк во рву», «Салки простые», «Белые медведи». Подвижные игры неспецифическими средствами футбола
9	3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Упражнения с набивными мячами, гантелями, на тренажерном оборудовании. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с резиновым амортизатором и др. Многоскоки с ноги на ногу; с двух на две, тройной и пятерной с места, многократные до 10 раз. Выпрыгивание вверх из приседа.
0	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Многочисленные броски набивного мяча весом до 2 кг вверх в прыжке и ловля (мяч зажат спотами ног).

1	4		Тактика нападения	Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.
2	4		Тактика нападения	Взаимодействие с партнерами при равном соотношении с соперником, используя короткие и средние передачи. Взаимодействие двух и трех игроков. Комбинации в парах: «скрещивание». Начало и развитие атаки из стандартных положений.
3	4		Тактика защиты	Взаимодействие в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «скрещивание». Закрепление умения взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Закрепление умения организации и построение «стенки»
4	4		Тактика защиты	Организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Углубленное разучивание и закрепление. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, применяя в них изученный программный материал.
5	4		Тактика вратаря	Закрепление умения организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию
6	4	Март	Интегральная подготовка	Упражнения интегрального характера: передачи мяча в парах в движении с использованием комбинации «скрещивание» с последовательным ударом по цели. Игры: 2 против 1, 3 против 1,4 против 2 с целевыми заданиями.
7	4		Интегральная подготовка	Организация атаки при использовании противником обороны по принципу зонной

			защиты и организация обороны по принципу зонной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке от ворот, выбор позиции и взаимодействие игроков при обороне, атака противника от своих ворот.
8	4	Интегральная подготовка	Обучение игре в квадратах 3 х3, 4х4, 5х5 с одним нейтральным. Учебные и тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5, используя полученные навыки по заданию тренера
9	4	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель. Игра	Ведение игры по избранной тактической системе и ее вариантов; взаимодействия игроков всех тактических линий команды; умения переходить в ходе состязания к другому варианту игры
0	5	Отбор мяча перехватом в движение	Умение выдерживать высокий темп игры, правильно распределяя силы игроков вовремя состязания; менять темп, ритм и характер игры в зависимости от создавшейся в состязании ситуации; разумно сочетать индивидуальные и коллективные действия.
1	5	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	Быстрота развития атаки из глубины обороны; создание численного превосходства в атаке за счет быстрых перемещений игроков. получения мяча, освобождаясь от персональной опеки соперника и после передачи мяча партнеру.
2	5	Ведение мяча + удар по воротам. Игра	Перекрытие всех игроков команды соперника после потери мяча, стараясь возможно быстрее вновь овладеть мячом; взаимопонимание и взаимостраховку; создание численного превосходства в обороне
3	5	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	Быстрота организации атак, выполнение продольных и диагональных, средних и длинных передач. Тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки. Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Острота действия в

			завершающей фазе атаки
4	5	Апрель Прием мяча различными частями тела. Игра	Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.
5	5	Передачи мяча. Игра в большой квадрат	Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.
6	5	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа <u>обороняющихся игроков</u>
7	5	Удары - с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	Создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников. Острота действия в завершающей фазе атаки
8	5	Двусторонняя учебная игра.	Слаженность действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника. Усиление обороны за счет увеличения числа <u>обороняющихся игроков</u>
9	5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров
0	6	Упражнение змейка + удар по воротам. Игра.	Определение направления возможного удара, занимая в соответствии с этим занимать наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы игры на выходах. Быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров по обороне.
1	6	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту

			реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.
2	6	Май Разбор игроков. Комбинация «стенка».	Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.
3	6	Совершенствование комбинации «стенка».	Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.
4	6	Итоговое занятие-чемпионат среди возрастных групп «Веселый мяч»	

Организационный раздел

Материально-техническое и методическое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- стойки для обводки мячей - 15 штук;
- стойки для подвески мячей- 2 штуки;
- переносные мишени- 2 штуки;
- переносные ворота;
- маты гимнастические;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные - 15 штук;
- мячи волейбольные и баскетбольные;

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

Название материала	Форма материала	Тема и раздел программы
«Спортивная тренировка с учётом физиологических основ»	Плакат-схема Презентация	Здоровый образ жизни

<p>Роль физических упражнений Демонстрационный плакат для формирования быстрого рывка и быстроты ответных действий</p>	<p>Специальная физическая подготовка</p>
<p>Роль технической подготовки Просмотр документального фильма для успешной игры в футбол Роль специальных подготовительных упражнений</p>	<p>Техническая подготовка Специальные подготовительные упражнения</p>

Литература

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1998.144с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М.,1998
3. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта.
- М.: АСАБЕМА, 2000.
4. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
6. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч. - пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1995.
8. Сучилина А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. - М.:1995.
9. Сушков М.П. Ваш друг -«Кожаный мяч».М.,1995
10. Цирин Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М.,1998.

Дополнительный раздел.
Краткая презентация Дополнительной
общеразвивающей программы «Футбол»
на 2024-2025 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» МБДОУ-детского сада комбинированного вида № 13 (далее – Программа) разработана для воспитанников 3-7 лет.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы

«Футбол» (далее Программа) - *физкультурно-спортивная.*

Футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

Программа призвана осуществлять исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- формирование здорового образа жизни;
- развитие личности;

- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

Цель программы - оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Отличительная особенность Программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития дошкольников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей детей.

Возраст детей:

Программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 7 лет.

Условия набора детей:

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания.

Сроки реализации программы:

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Форма и режим занятий:

Занятия проводятся в спортивном зале. Продолжительность занятий - 3 раза в неделю. 12 занятий в месяц. Длительность занятия 15-30 минут.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075053

Владелец Чепелева Елена Александровна

Действителен с 01.04.2025 по 01.04.2026