

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №172
ГОРОДА ТЮМЕНИ**

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с172
Ю.В. Селиверстова
«28» августа 2017г.

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



"ИГРАЕМ В ФУТБОЛ"

2 года обучения

Принята
Педагогическим советом
МАДОУ д/с №172 г Тюмени
Протокол №1
«28 » августа 2017г.

Составитель:
Черепанов Сергей Васильевич, тренер

Пояснительная записка

Физическая культура призвана сформировать у воспитанников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе усвоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах развития и совершенствования его природы.

Движение для ребёнка – это естественное состояние, это средство познания мира. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и значительные функциональные нагрузки позволяют использовать данную спортивную игру как одно из средств физического и психологического развития дошкольников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений футбол и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, что позволяет добиваться эффективного решения задач всестороннего развития, заложить основу самостоятельной двигательной деятельности.

Футбол – игра миллионов, и основное её достоинство – доступность. Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает наряду с физическими интеллектуальные способности.

В последние десятилетия футбол стал всё больше завоёвывать популярность по сравнению с другими видами спорта.

Содержание программы направлено на формирование у детей основ здорового образа жизни, активное вовлечение в регулярные занятия спортом и самостоятельную организацию своего досуга.

Цель дополнительной образовательной программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья посредством игры в футбол.

Задачи:

- формирование интереса к систематическим занятиям футболом;
- овладение основами и правилами игры в футбол;
- овладение арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

1 год обучения

1. Всесторонняя общефизическая подготовка;
2. Знакомство с основами игры в футбол;
3. Обучение основным приёмам владения мячом;
4. Формирование навыков общения;
5. Освоение навыков коллективной игры.

2 год обучения

1. Всестороннее развитие физических качеств с акцентом на координацию движений и на развитие подвижности (скорость передвижения, мобильность);
2. Знакомство с основами атакующих и защитных действий;
3. Освоение практических умений игры в футбол.
4. Освоение основных правил футбола;
5. Формирование личности в условиях футбольной команды.

Актуальность программы «Играем в футбол» в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Срок реализации программы - 2 года.

Место занятий - игровые площадки и спортивный зал, спортивный корт.

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Общефизическая подготовка;
3. Основные умения и навыки игры в футбол;
4. Подвижные и спортивные игры;
5. Соревнования

Каждый раздел программы включает:

- характеристику и содержание разделов программы;
- задачи обучения;
- способы работы и методические рекомендации по обучению игре в футбол;
- ожидаемые результаты.

Основные формы и методы обучения.

Основными формами обучения в игру футбол является: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Особенности содержания программы:

1 года обучения

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники футбола.

По окончании учебного года воспитанники должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к футболу.

2 года обучения

В спортивно оздоровительной группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики в футболе при помощи специальных упражнений.

Содержание программы.

Раздел 1. Общие знания по теоретической подготовка

1 год

1.1. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

1.2. Личная и общественная гигиена: общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

1.3. Правила игры:

Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

1.4 Оборудование и инвентарь: Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

2год

1.1 Физическая культура и спорт: единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе народного образования.

1.2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом. Российские соревнования по футболу: кубок России. Участие Российских футболистов в Олимпийских играх. Российские, юношеские соревнования.

1.3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

1.4. Личная и общественная гигиена: значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

1.5. Правила игры:

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

1.6 Оборудование и инвентарь: существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча.

Основные навыки и умения игры в футбол

Игра в футбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на поле, тем увереннее он ориентируется в

самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях.

Приобретение детьми основных навыков футбола, есть ни что иное, как обучение их приёмам (технике) обращения с мячом. Овладение же приёмами способствует приобретению различных умений применять *приемы в тех или иных игровых действиях*.

Особенности организации занятий

Возраст 5-6 лет наиболее благоприятен для начала систематических организованных занятий футболом, именно в этом возрасте у детей наиболее успешно развиваются двигательные способности и ловкость.

Разнообразие подготовки в этот период достигается при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует грамотно направлять двигательную активность учащихся. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трёх элементов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами приёмов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу. Овладение действиями в условиях командной игры 11x11 является для них наиболее трудной задачей. Учащимся доступно овладение индивидуальными и групповыми действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3x3, 4x4, 5x5, на малых игровых площадках (30x50, 20x30).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнёрами.

Основные формы подготовки этой возрастной категории - *подвижные игры, соревнования и эстафеты*.

1 год обучения

Основные навыки игры в футбол:

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

2. **Удары по мячу ногами:** удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

3. **Удары по мячу головой:** удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

4. **Остановки мяча:** остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад, остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча

5. **Ведение мяча:** ведение внутренней и внешней частью подъёма. Ведение правой и левой ногой поочередно, по прямой и кругу.

6. **Обманные движения:** «уход», выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

7. **Игра вратаря:** основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча скрестным, приставным шагом и скачками.

Основные умения игры в футбол:

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

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

3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.

4. **Индивидуальные действия в защите:** правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание).

5. **Групповые действия в защите:** взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных комбинаций».

6. **Действия вратаря:** уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара».

Ожидаемые результаты.

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.

2. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и футбол.

3. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).

4. Выполняют основные действия игры вратаря.

5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

6. Применяют изученные способы ударов по мячу, способы остановки мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

2 год обучения

Особенности организации занятий

В возрасте 6-7 лет организм ребёнка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки. В этом возрасте значительно улучшается координация движений, дети уже могут осваивать как простые, так и более сложные двигательные действия. Значительно развиваются такие психические качества, как наблюдательность, внимание и двигательная память, появляются первые «ростки» логического мышления.

В этом возрасте следует уделять внимание развитию быстроты движения в тесной связи с развитием ловкости, что создаёт необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движения. Предпочтение отдаётся естественным движениям, выполненным в игровой форме, спортивных и подвижных играх.

Игровой материал занимает до 50% времени. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы осуществляется осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера.

Цель подготовки в этот период - освоить игру в целом. Поэтому на занятиях больше внимания уделяется как физической подготовке, так и освоению основных элементов футбола.

Основные навыки игры в футбол:

1. Перемещения для вратарей: прыжки в сторону, с падением с «перекатом». Прыжки: вверх, вверх-вперёд, вверх-вправо, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

2. Удары по мячу ногой. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнёру, на ход двигающемуся партнёру.

3. Удары головой. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота.

4. Остановка мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

5. Ведение мяча: правой, левой ногой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров: изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

6. Обманные движения: «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

7. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применение выбивания мяча ногой в выпаде.

8. Игра вратаря. Ловля летящего мяча навстречу и несколько в сторону от вратаря на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоколетящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Основные умения игры в футбол:

1. Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

2. Индивидуальные действия с мячом. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

3. Групповые действия. Комбинация «игра в стенку», выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной на каждой группе).

4. Действия в защите. Правильный выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить переход от обороны к атаке.

5. Действия игры вратаря. Умение разыгрывать удар от своих ворот и вводить мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Ожидаемые результаты.

К концу учебного года воспитанники:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2. Владеют и применяют основы атакующих и защитных действий.

3. Применяют основные правила игры в футбол.

4. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.

5. Умеют оценивать игровую ситуацию.

6. Осуществляют переход от обороны к атаке.
7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
8. Умеют оценивать свои игровые действия.
9. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

Эффективность игровых действий

Подвижные игры обладают возможностью произвольной реконструкции своего содержания, в нужной мере моделирующей изучаемую игровую ситуацию, поэтому применение разнообразных подвижных игр и игровых действий позволяет:

- расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;
- повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности;
- воспитывать коллективизм, укреплять дружеские отношения между занимающимися.
- успешно решать задачи начального обучения;
- закреплять и совершенствовать элементы спортивных игр;
- преодолевать разрыв между умениями и действиями, морально-волевыми и двигательными качествами;
- обеспечить вариативность действий игроков.

Особенно велика роль подвижных игр при обучении спортивным играм.

Во-первых, с их помощью формируется оптимальная дидактическая система овладения игровым приемом. В начале этот прием «вчерне» осваивается в подвижных играх, затем шлифуется в специальных упражнениях, и потом вновь закрепляется и совершенствуется в игре более сложного и приближенного к реальным условиям своего применения содержания. Этот путь иногда называют комплексным методом, и описывается как «игра - обучение - игра».

Во-вторых, с помощью системы подвижных игр, в которой реализуется дидактический принцип постепенности и последовательности усложнения, осуществляется общее знакомство и первичное изучение тактики и техники спортивных игр. Такие игры выделены в особую группу и получили название «подводящих». Они представляют собой обязательный элемент начального обучения детей младших возрастных групп спортивным играм.

Соревнования

Программой «Играем в футбол» предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и футболу между группами.

Диагностика

Освоение основных элементов футбола.

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (октябрь, май). Контроль за освоением учащимися основных элементов футбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- Удар по мячу на точность (свор ворот 3м, 3-5 попыток сумма правой и левой ногой)
- Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке;
- Бег на 30 метров с ведением мяча;
- Умение ориентироваться на поле.

Освоение игровых действий

Контроль за освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. По итогам выносятся оценочные суждения по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

А) умение ориентироваться на поле:

- свои, чужие ворота;
- увеличение количества ворот;
- 3-4 одновременно играющие команды;

- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;

- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот.

Б) умение распределять игроков при личной защите:

-(один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам;

- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение:

- игра в нападении с одним нейтральным;

- игра в обороне с одним нейтральным;

- подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот);

В) умение вводить мяч в игру после аута, штрафного и свободного ударов;

Г) умение правильно выбирать решение:

-выбор позиции;

- удар в створ ворот либо передача партнёру (игра 2 x 0, 2 x 1);
Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.