

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №139»

660119 г. Красноярск, б-р Солнечный, 9. т/ф 8(391)225-48-50 e-mail: sch139@mailkrsk.ru

РАССМОТРЕНО Решением МО МАОУ СШ №139 Протокол от 28.08.2022г. №1	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  Н.Е. Гурова от 31.08.2022г	УТВЕРЖДЕНО Приказом Врио директора МАОУ СШ №139  А.Г. Сафронова 01.09.2022г. № 01-12-216/2 
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ФУТБОЛ»

для обучающихся 7-8 лет

Педагог дополнительного образования:

Богодельщиков А.А.

Красноярск
2022г.

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования

В период с шестого и седьмого годов жизни ребёнка в его организме существенно пребывает мышечная сила, развивается координация движений. Сформировавшиеся ранее умения превращаются в навыки. 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, убежать от водящего в игре, способен сочетать несколько действий: бросок и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам. Иначе говоря, в этот период развития создаются все возможности для систематического обучения основным элементам техники физических упражнений.

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

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.

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

Целевые ориентиры освоения программы включают в себя интегративные качества ребёнка, 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; имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе; овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности - умениями работать по правилам и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции; овладевший необходимыми умениями и навыками.

Цель: Обеспечить оптимальную двигательную активность и укрепление здоровья через организацию занятий с использованием приёмов (элементов) техники владения мячом в футболе.

Задачи:

- развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма дошкольников;
- формировать у детей интерес к занятиям физической культурой с элементами футбола;
- познакомить и разучить приёмы (элементы) техники владения мячом в футболе;

Особенности программы:

Форма проведения реализуется 1 раз в неделю во время организованной образовательной деятельности в основных движениях, во время проведения спортивной игры. Состав детей группы - от 7-8 лет. Количество детей – 14 человек.

Методические рекомендации:

Основные формы тренировочного процесса: групповые тренировочные и теоретические занятия, соревновательные занятия, тестирование и медико-педагогический контроль.

Методы:

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

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

Изучение элементов техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения (демонстрация чёткого и правильного выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действий) и систематически их закреплять. Закреплять технические приёмы целесообразно в обстановке, приближённой к игровой (игры в двое ворот на площадке размером 8x5, 12x8, 15x10 метров и т.д. в разных составах 1x1, 2x2, 3x3), время игры каждой пары составов 3-5 минут.

Инвентарь и оборудование: уменьшенные и облегчённые мячи (футбольный мяч №4 или волейбольный мяч), манишки нескольких контрастных цветов, стойки, разметочные фишки, ворота уменьшенных размеров.

Тематический план направления «Футбол»

№ п/п	Виды подготовки	36 недель
1.	Теоретическая подготовка	1 занятие
2.	Охрана труда и техника безопасности	В процессе занятий
3.	Общая физическая подготовка	20
4.	Специальная физическая подготовка	2
5.	Техническая подготовка	10
6.	Тактическая подготовка	2
7.	Соревновательная подготовка, контрольные нормативы	2
8.	Всего часов	36

Содержание программы

Месяц	Содержание
Октябрь	Ходьба - обычная, на носках с разным положением рук, на носках с разными положениями рук, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедра), широким

	<p>шагом, приставным шагом правым и левым боком, лицом вперёд, спиной вперёд, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см.). 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; Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот;</p> <p>Ходьба в сочетании с другими видами движений. 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;</p>
Ноябрь	<p>Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. 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.</p>
Декабрь	<p>Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, в рассыпную Бег в колонне по одному, по двое, старты из разных исходных положений, в разных направлениях, с разными заданиями, с преодолением препятствий Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;</p>
Январь	<p>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. 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 выпаде);</p>
Февраль	<p>Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности. Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров;</p> <p>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</p>

	<p>правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.</p>
<p>Март</p>	<p>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). 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.</p>
<p>Апрель</p>	<p>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. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 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.</p>
<p>Май</p>	<p>Техническая подготовка.</p> <p>Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; догоняя впереди бегущего; выполняя задания воспитателя; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.</p> <p>Техника владения мячом и основные способы их выполнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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; 2. Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу; 3. Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров; 4. Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот;

	5.Отбор мяча (отбивание ногой в выпаде);
--	--

	6.Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ног на дальность, и в коридор шириной 2м.
--	--

Игры и упражнения, направленные на формирование двигательных качеств элементов техники футбола.

Упражнение 1.

Задача. Уход с финтом в сторону от соперника.

Организация и содержание.

Две группы игроков стоят в колонне по одному - одна напротив другой, между ними - стойки. Первые игроки из каждой команды бегут навстречу друг другу, пока оба не окажутся на расстоянии 2-3 м друг от друга. Здесь они показывают друг другу уход в одну сторону, после чего бегут в другую, огибая стойку с разных сторон. Затем оба пристраиваются в хвост противоположной колонны и ждут своей очереди.

Инвентарь. Пять стоек.

Рекомендация: Уход следует отрабатывать в обе стороны. По мере освоения управления скорость и темп должны увеличиваться.

Упражнение 2.

Задача. Опека и преследование.

Организация и содержание.

Две колонны игроков в 12-15м друг против друга, работа в парах. Игрок бежит в направлении противоположной колонны, а его партнёр следует за ним «тенью» в 1-2 метрах сзади. Ведущий часто меняет направление движения, партнёр стремится максимально точно повторять каждое движение. Как только они достигнут другой стороны, стартует следующая пара - в противоположном направлении. В каждой паре ведущий и ведомый меняются.

Инвентарь. Четыре стойки.

Рекомендация. Начинать упражнения в медленном темпе (для качественного усвоения), по мере освоения постепенно темп увеличивается.

Упражнение 3.

Задача. Ведение внутренней и внешней стороны стопы.

Организация и содержание. Восемь конических стоек устанавливаются на равном расстоянии друг от друга по линии центрального круга. Восемь игроков, каждый со своим мячом, располагаются у стоек лицом к центру круга. По сигналу инструктора все бегут к центру, после чего меняют направление, разворачиваются и бегут к следующей стойке, перемещаясь по кругу по часовой стрелке. Игроки бегут последовательно в центр и потом к следующей стойке, двигаясь по кругу. Для усложнения можно дать задание, чтобы игроки двигались в обоих направлениях, использовали обе ноги, ускорялись или отработывали уже известные приёмы мячом или иные движения.

Инвентарь. Девять стоек, у каждого игрока по одному мячу.

Рекомендация. Когда игроки ведут мяч в одном направлении, можно дать команду: «Смена!», после чего они должны мгновенно перейти к движению в обратном направлении.

Отличительные особенности программы:

Регламентом данной Программы предполагается зачисление детей на спортивно-оздоровительный этап с 6-летнего возраста, желающих заниматься оздоровительными физическими упражнениями и футболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Расписание занятий в спортивно - оздоровительных группах подготовки составляется с учётом того, что они являются дополнительной нагрузкой к образовательной работе детей в образовательной организации.

Наполняемость минимальный состав группы 14 человек.

В рамках программы:

- разработана и исполнена предметная среда в спортивном зале (ворота для игры в футбол, подбор мячей);

Основными направлениями в работе кружка являются:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма дошкольников;

- формирования у детей интереса к занятиям физической культурой с элементами футбола;

- гармоничное физическое развитие через организацию занятий с использованием приёмов (элементов) техники владения мячом в футболе;

- применение интеграции образовательных областей направленных на оптимальную двигательную активность дошкольников.

Взаимодействие с родителями:

В течении обучающего периода предлагаю родителям посещение занятий в кружке, с целью просмотра и отслеживания качества работы с детьми; провожу беседы родителями воспитанников, анкетирование с целью выявления желания детей заниматься в кружке.

Ожидаемые результаты:

Контрольные срезы проводятся на начало и конец учебного года.

У ребёнка должны быть сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

- иметь представление о значении физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;

- иметь навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарём и оборудованием;

- следит за правильной осанкой;

- ознакомлен с основными элементами техники футбола:

1. Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперёд; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями;

2. Техника владения мячом и основные способы их выполнения:

а) 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 4 м;

б) Останавливать мяч ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящейся на встречу;

в) Ведение мяча (средней и внешней частью подъёма) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнёров;

г) Обманные движения с места - движение влево, с уходом вправо и наоборот;

д) Отбор мяча (отбивание ногой и выпаде);

е) Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2м.

ж) Ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощённым правилам в ограниченных составах 1Х1, 2Х2, 3Х3.

Список литературы:

1. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола.

Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания
Департамент образования города Москвы. Москва-2013г., Авторы-
составители: В.А.Круглыхин, Е.В.Ломакина, Разова Е.В.