Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Начальная общеобразовательная школа села Янракыннот»

689271, Россия, Автономный округ Чукотский, район Провиденский,

село Янракыннот, улица Снежная , дом 17,[school\_janr@mail.ru](mailto:school_janr@mail.ru)

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на педагогическом совете  ­­­­­­  «\_26\_\_»\_\_июня 2023 года  Приказ № 27/1-ОД от 26.06.2023г. | УТВЕРЖДАЮ  C:\Users\Админ\Desktop\Коршунова С. В печать и подпись\ПОДПИСЬ И ПЕЧАТЬ КОРШУНОВА.png Директор школы  МБОУ «НОШ с. Янракыннот»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Коршунова |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ФУТБОЛ»

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 3-7 ЛЕТ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 4 ГОДА

c. Янракыннот 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка (характеристика)
2. Цель и задачи
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Формы аттестации и оценочные материалы
2. Рабочие программы модулей, курсов, предметов, дисциплин
3. Условия реализации программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка (характеристика)

*Актуальность.* Футбол - спортивная игра с мячом, является одной из самых популярных игр во всем мире. Обучение футболу детей дошкольного возраста отвечает всем требованиям их психомоторного развития. Игровая деятельность футбола, множество технических, а также тактических действий игры в футбол обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол положительно влияют на здоровье детей, являются эффективным средством укрепления их здоровья.

Использование подвижных игр, в том числе элементов техники футбола как активного средства воспитания и образования ребенка в дошкольный период позволяют позитивно влиять на формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков, совершенствовать его двигательные способности, развивать нравственно-волевые и интеллектуальные качества. Следовательно, качественно организованные занятия будут способствовать укреплению и сохранению здоровья растущего организма ребенка. А также формированию интереса к различным спортивным играм, в том числе, к футболу.

Ребенку в дошкольном возрасте важно правильно начать закладывать «фундамент» для его дальнейшего успешного физического и умственного развития, а также для становления его как игрока в футболе.

Успешная реализация спортивно-оздоровительного этапа с дошкольного возраста позволит успешней начать этапы многолетней подготовки, а именно 1 -й этап - отбора и начальной подготовки.

В программе особое внимание уделено упражнениям и играм с мячом, которые, оказывают большое влияние на физическое и психическое развитие ребенка, его работоспособность.

При разработке программы была изучена научная и учебная литература, также включен собственный практический опыт работы в МАДОУ д/с 183, д/с 90, д/с 55 г. Тюмени.

3

*Направленность.* Учебная программа носит спортивно-оздоровительный характер, составлена с учетом возрастных особенностей детей и направлена на развитие всех физических качеств и координационных способностей детей 3-7 лет.

В программе учтены санитарно-гигиенические требования, особенности возрастного развития ребенка-дошкольника, особенности методики обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей.

*Уровень.* Учебная программа разработана для детей, начинающих заниматься футболом с 3 лет до 7 лет.

*Адресат.* Содержание программы рассчитано на детей от 3 до 7 лет. Программа носит характер примерной, она задает основополагающие принципы, цели и задачи физкультурного образования, оставляя простор для творческого использования физических упражнений, формирования устойчивого интереса к физкультурно­спортивной деятельности, а также отбору более одаренных детей к дальнейшим занятием футболом. Данная программа позволит педагогу, работающему с детьми дошкольного возраста в системе дополнительного образования более эффективно взаимодействовать с этой возрастной категорией.

В процессе реализации программы главная задача педагога заключается в том, чтобы помочь ребенку удовлетворить его двигательные потребности и интересы, совершенствовать его психомоторную сферу, приобщить к занятиям спортом.

*Формы обучения.* Основными формами тренировочного процесса являются: практические тренировочные занятия (групповые) в том числе включающие в себя теоретические сведения о гигиене и правилах поведения, сообщаемые занимающимся и педагогическое тестирование.

*Методы обучения.*

1. Рассказ и показ педагога-тренера

В работе с дошкольниками применяют 2 группы **методов:**

* Неспецифические: слухового (беседа, объяснение, разбор, указания и др.) и

зрительного воспитания (показ физических упражнений и демонстрация наглядных пособий);

* Специфические: двигательного восприятия. Эта большая группа методов

позволяет обучать детей двигательным действиям с помощью метода строго регламентированного упражнения (разучивание по частям и в целом), методов развития физических качеств (равномерный,

4

переменный, повторный), а также методов частично

регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).

*Объем.* Срок реализации учебной программы - 10 месяцев. В спортивно­оздоровительные группы для занятий футболом допускаются дети с 3 лет. Максимальное количество занимающихся в группе - 12 человек.

*Режим.* Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (младшие группы - 15 минут; средние группы - 20 минут; старшие группы - 25 минут; подготовительные группы - 30 минут).

5

1. Цель и задачи программы

*Целью учебной программы являются:*

1. Создание фундамента физической и функциональной подготовленности, позволяющего успешно осваивать элементы техники и тактики футбола.
2. Обучение элементам техники футбола.
3. Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*Задачи учебной программы:*

1. Формирование у детей дошкольного возраста устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
2. Содействие гармоничному развитию и укреплению здоровья детей.
3. Развитие физических способностей и жизненно необходимых двигательных умений и навыков занимающихся.
4. Формирование у занимающихся базовых элементов техники футбола.
5. Содержание программы

Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы, раздела | Количество часов | | | Формы контроля/аттестации |
|  |  | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Общая физическая подготовка (часов) | 40 | 10 | 30 | 1. Педагогическое наблюдение 2. Входящая диагностика 3. Исходящая диагностика (прирост) |
| 2. | Специальная физическая подготовка (часов) | 17 | 4 | 13 |
| 3. | Техническая подготовка (часов) | 15 | 3 | 12 |
| 4. | Медицинский контроль (часов) | 2 | - | - |
| 5. | Мониторинг физической подготовленности (часов). (Выполнение контрольных упражнений, тестовых заданий). | 4 | 1 | 3 |
| **Итого:** | | 78 | | | |

Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Срок учебного года (продолжительность обучения) | Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин.) | Всего учебных недель | Кол-во учебных часов | Кол-во часов в неделю |
| 1 г.о. | 01.09-30.06 | 2 занятия в неделю по  1 ак. часу | 39 уч. недель | 78 | 2 |

1. Планируемые результаты

* Улучшение показателей физического здоровья дошкольников, в частности, повышение уровня физической подготовленности, физического развития и функционального состояния детей;
* Расширение объема знаний о режиме дня, отдыха, питания, гигиене одежды, обуви при занятиях физическими упражнениями, о правилах поведения на занятиях;
* Формирование интереса к занятиям футболом на основе полученных знаний о спортивной игре, простейших технико-тактических действий с мячом и переходу к учебно-тренировочным занятиям футболом.

По этим показателям можно судить о критериях эффективности разработанной программы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Формы аттестации и оценочные материалы
2. Педагогическое наблюдение, открытые занятия, соревнования между командами
3. Контрольные нормативы:

-Входящая диагностика

-Исходящая диагностика (прирост)

|  |  |
| --- | --- |
| *Физическая подготовленность:* | |
| **Тест** | **Выполнение теста** |
| Координационная лестница (с) | Преодолеть координационную лестницу за наименьшее количество времени, выполняется по сигналу тренера, время засекается с того момента как ребенок начал выполнять, на палочки и веревочки наступать нельзя. Как только лестница пройдена секундомер останавливается. |
| Прыжок в длину с места (см) | Выполняется с отталкиванием с двух ног как можно дальше, приготовившись ребенок прыгает вперед, результат записывается по пяткам. |
| Гибкость (см) | И.п. сидя на полу, наклон к носкам, колени прямые. Зафиксировать положение на 5 секунд. |
| *Техническая подготовленность:* | |
| Удар по  неподвижному мячу (кол-во раз) | Удар ногой по неподвижному мячу с расстояние двух метров в ворота шириной 60-65 см. |

* 1. **Рабочие программы модулей, курсов, предметов, дисциплин**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема занятия** | **Содержание материала** |
| ***1. Теоретические сведения*** | |
| 1.1. Характеристика футбола как вида спорта. Основные правила игры в футбол | Спортивный инвентарь и его  характеристика при занятиях футболом (мячи, ворота, конусы, обручи,  гимнастические палки, разметочные фишки и др.).  Самостоятельные занятия под  наблюдением родителей.  Терминология футбола, название  отдельных амплуа игроков, мест на поле, основные правила игры (площадка, ворота, мяч, ведение мяча, передача мяча, отбор мяча, удары по мячу). |
| 1.2. Правила безопасности при занятиях футболом | Личная и общественная гигиена.  Правила техники безопасности на занятиях футболом.  Спортивные травмы и способы их  предупреждения. |
| 1.3. Правила поведения на занятиях футболом | Спортивные традиции ДФА «Тюмень»  Начальное формирование основных  волевых качеств (смелость, решительность, самостоятельность и др.)  Спортивный этикет (формирование  уважительного отношения ко всем  участникам тренировочного процесса) |
| ***2. Общая физическая подготовка*** | |
| 2.1. Техника передвижения,  основные виды движений | Ходьба, бег, лазание и ползание, катание, бросание, ловля, метание, прыжки,  строевые упражнения. Обучение бегу  лицом вперед, бегу спиной вперед, бегу приставным шагом, прыжкам толчком одной и двумя ногами, повороты на месте и в движении, остановка, бег с ускорением. Подвижные игры («салки», «снежинки», «космонавты», «сороконожка» и др.) |
| 2.2. Развитие координационных способностей (возраст 3-7 лет является сенситивным для развития данных способностей) | Общеразвивающие упражнения с  предметами и без них. Упражнения в равновесии. Упражнения с мячами разного размера. Бег с изменением направления, с |

|  |  |
| --- | --- |
|  | преодолением препятствий.  Подвижные игры («грибочки», «кочки», «золотые ворота», «пчелки на поляне», «гонка мячей по кругу», «гуси-лебеди» и др.) |
| 2.2. Развитие гибкости | Пружинящие наклоны, махи руками и ногами с постепенным увеличением  амплитуды движения. ОРУ с предметами, без предметов, с мячами.  Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и др. («колечки», «передача мячей в колоннах», «эстафета с лазанием и перелазанием», «построить мост» и др.) |
| 2.3. Развитие силовых способностей | Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, спины и брюшного пресса.  Упражнения на отдельные группы мышц с собственной массой тела в игровой форме.  Подвижные игры («перетягивание в  парах», «тяни в круг», «сорви дыню», «кто дальше бросит», «метко в цель» и др.) |
| 2.4. Развитие скоростных способностей | Эстафеты.  Игровые упражнения на развитие простых и сложных психомоторных реакций,  быстроту одиночного движения.  Подвижные игры («маскировка в  колоннах», «птица без гнезда», «салки», «рыбачок», «к своим флажкам», «бери и убегай» и др.) |
| 2.5 Развитие скоростно­силовых способностей | Прыжки. Метание предметов.  Подвижные игры («зайцы в огороде», «прыгающие воробушки», «цапля», «через кочки и пенечки», «волк во рву», «удочка», «скакуны» и др.) |
| 2.6. Развитие выносливости | Бег на время, например, 1-2 минуты. Подвижные игры с кратковременными повторяющимися действиями; игры с  бегом; игры с прыжками («догони  тренера», «гонки с выбыванием»,  «перемена мест»). |
| ***3. Специальная физическая подготовка*** | |
| 3.1. Развитие координационных | Выполнение упражнений с помощью |

11

|  |  |
| --- | --- |
| способностей, точности  движений | различного инвентаря (координационная лестница и т.д.).  Удары по мячу на точность.  Подвижные игры, направленные на  обучение элементам футбола, например, игровые упражнения «прямо змейкой» (бег по прямой, зигзагом по сигналу, «набери скорость», «бег с ускорением») и др. |
| 3.2. Развитие зрительной реакции, ориентации в пространстве | Подвижные игры («домики», «кошки- мышки», «прогулка», «звоночек»,  «змейки», «птица без гнезда» и др.) |
| 3.3. Жонглирование | Подбивание мяча бедром и подъемом. |
| 3.4. Танцы с мячом | Работа с голеностопом, различные  упражнения: перекатывание мяча с пятки на носок, с внешней стороны стопы на внутреннюю сторону стопы, упражнения выполняемые рядом с мячом, через мяч, около мяча, касаясь мяча разными частями ноги и др. (например, такие упражнения как: перешагивание мяча вперед - назад, влево - вправо, касаясь мяча различными частями тела - носком, пяткой, коленом и т. д.) |
| ***4. Техническая подготовка*** | |
| 4.1. Ведение мяча | Ведение мяча серединой подъема, внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, одной или поочередно: то правой, то левой ногой. Ведение мяча по прямой, контроль мяча на протяжении всего отрезка. Ведение мяча по прямой с максимальной скоростью. Ведение мяча со сменой направления. Ведение мяча с обводом стоек, «змейкой». Ведение мяча подошвой. Игровые упражнения например, «не потеряй» (ведение мяча вокруг обруча), «замри» и др. |
| 4.2. Остановка мяча | Остановка мяча различными частями тела по сигналу тренера.  Удержание мяча стопой.  Подвижные игры («замри», «повтори за тренером» и др.) |
| 4.3. Прием мяча | Прием мяча, катящегося и прыгающего, |

12

|  |  |
| --- | --- |
|  | подошвой и внутренней стороной стопы. |
| 4.4. Отбор мяча | Отбор мяча у соперников (в парах, в группах).  Подвижные игры («нападающие и  защитники», «властелин кольца» и др.) |
| 4.5. Удары по мячу | Удар по неподвижному мячу правой и  левой ногой с одного, двух, трех шагов. Удар по неподвижному мячу правой и  левой ногой разбега.  Удар по катящемуся к игроку и от игрока мячу.  Удар по мячу в двигающуюся цель, например в ворота или тренера.  Подвижные игры, например «волшебные ворота», «попади в тренера», «громилы и ловкачи» и др. |
| ***5. Психологическая подготовка*** | |
| 5.1. Формирование устойчивого интереса к занятиям футболом. | Воспитательная беседа.  Посещение соревнований по футболу. Проведение соревнований с элементами футбола. |

Теоретическая подготовка

* Характеристика футбола как вида спорта. Основные правила игры в футбол
* Правила безопасности при занятиях футболом
* Правила поведения на занятиях футболом

**Общая физическая подготовка**

* Техника передвижения, основные виды движений
* Развитие координационных способностей (возраст 3-7 лет является сенситивным для развития данных способностей)
* Развитие гибкости
* Развитие силовых способностей
* Развитие скоростных способностей
* Развитие скоростно-силовых способностей
* Развитие выносливости

**Специальная физическая подготовка**

13

* Развитие координационных способностей, точности движений
* Развитие зрительной реакции, ориентации в пространстве
* Жонглирование
* Танцы с мячом

Техническая подготовка

* Ведение мяча
* Остановка мяча
* Прием мяча
* Отбор мяча
* Удары по мячу

Психологическая подготовка

* Формирование устойчивого интереса к занятиям футболом.

Основными формами тренировочного процесса являются: практические тренировочные занятия (групповые) в том числе включающие в себя теоретические сведения о гигиене и правилах поведения, сообщаемые занимающимся и педагогическое тестирование.

В спортивно-оздоровительные группы для занятий футболом допускаются дети с 3 лет. Максимальное количество занимающихся в группе - 12 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (младшие группы - 15 минут; средние группы - 20 минут; старшие группы - 25 минут; подготовительные группы - 30 минут).

***План и структура занятий по футболу:***

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру и включает в себя: вводную (подготовительную), основную и заключительную части.

*Вводная (подготовительная) часть* необходима для создания предпосылок к работе в основной части. Вводную (подготовительную) часть целесообразно начинать с различных несложных видов ходьбы (на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы и т. д.). За ходьбой следуют разнообразные, но простые виды бега. Следует обратить внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге, так как однообразие утомляет детей, снижает качество выполняемых упражнений. Можно

14

использовать построения и перестроения, легкие комбинации с различными игровыми заданиями, которые выполняются по сигналу тренера. При этом все упражнения должны быть освоены детьми или поддаваться быстрому овладению.

*Основная часть занятия* предполагает обучение общеразвивающим упражнениям и основным видам движений. В эту часть занятия также входят упражнения на развитие двигательных способностей, можно использовать упражнения с предметами, способствующие развитию физических качеств, укреплению органов дыхания, упражнения на координацию движений и специальные игровые упражнения (подвижные, подводящие игры), помогающие усвоению основных игровых действий.

*В заключительной части* организм ребенка приводится в оптимальное состояние. В этой части применяются: различные варианты медленной ходьбы, медленного бега, упражнения на расслабление, растягивание и формирование осанки, специальные упражнения на внимание, игры низкой интенсивности, несложные игровые задания. В конце - краткая заключительная беседа тренера.

15

* 1. Условия реализации программы

Рабочая программа по футболу «Футбол» предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 4 года обучения детей в возрасте от 3 до 7 лет (младшая, средняя, старшая, подготовительная группы). Обучение реализуется в режиме занятий.

*Продолжительность занятий:*

* 3-4 лет - 15 минут 2 раза в неделю
* 4-5 лет - 20 минут 2 раза в неделю
* 5-6 лет - 25 минут 2 раза в неделю
* 6-7 лет - 30 минут 2 раза в неделю

Формы обучения:

1. Занятия
2. Подвижные игры
3. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: дни здоровья,

соревнования, физкультурные праздники

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование программы, месяц** | 9 сен | 10 окт | 11 ноя | 12 дек | 1 янв | 2 фев | 3 мар | 4 апр | 5 май | 6 июн | итого |
| **«Футбол»** | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 78 |

Количество инвентаря и оборудования необходимое для проведения  
занятий по программе «Футбол»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | инвентарь | Количество шт. |
| 1. | Детский футбольный мяч | 13 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | TORRES «3» |  |
| 2. | Свисток | 1 |
| 3. | Секундомер электронный | 1 |
| 4. | Скакалки | 13 |
| 5. | Насос и иглы | 1 комплект |
| 6. | Координационная лестница | 4 |
| 7. | Гимнастические палки | 16 |
| 8. | Обручи | 16 |
| 9. | Конусы | 16 |
| 10. | Сетка для мячей | 1 |
| 11. | Разметочные фишки | 1 комплект |
| 12. | Футбольные ворота | 4 |
| 13. | Манишка | 12 |

17

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования программы «Футбол» - воспитатель дошкольного отделения О.Ф. Иванова.

Педагог дополнительного образования программы «Футбол» - учитель начальных классов 1 категории Л.В. Тымнера.

Методические материалы

1. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства/ Х. Вайн. Москва: Терра-спорт, Олимпия Пресс,2004. - 244с.
2. Варюшин, В. В. Первые шаги в футболе: методическое пособие/ В. В. Варюшин, Р. Ю. Лопачев. Москва: Рос.футбольный союз, 2014. - 120с.
3. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие / В. В. Варюшин. - Москва: Физическая культура, 2007. - 112с.
4. Завьялова, Т. П. Научно-исследовательская работа педагога по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов, магистрантов, педагогов образовательных учреждений и системы дополнительного образования / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева; Тюм. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2014. - 100 с.
5. Завьялова, Т. П. Футбол без границ: программно-методический комплекс для работы с дошкольниками 3-6 лет /Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева; Ин-т физ. культуры ТюмГУ, ООО «Футбол без границ». - Тюмень: Вектор Бук, 2016. - 142 с.
6. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие/ О. Б. Лапшин. - Москва: Человек, 2014. - 176 с.
7. Лапшин, О. Б. Учим играть в футбол: планы уроков/ О. Б. Лапшин. - Москва: Человек, 2015. - 256 с.
8. Лучшие подвижные и логические игры для малышей от 3 до 6 лет / под ред. Е.А. Бойко. - Москва: Рипол Классик, 2008. - 256 с.
9. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. - Москва: Дивизион, 2006. - 290 с.
10. Подвижные игры: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. - Омск: Издательство СибГУФК, 2004. - 92 с.
11. Семянникова, В.В. Организационно-методические основы подвижных игр: учебное пособие / В.В. Семянникова. - Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2011. - 96 с.
12. Соколова, Л. А. Физическое воспитание детей 3-4 лет / Л. А. Соколова. - Санкт-Петербург: Каро, 2012. - 152 с.
13. Солодков, А. С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б.Сологуб. - Москва: Спорт, 2015. - 620 с.
14. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е. И. Подольская. - Волгоград: Учитель, 2011. - 183 с.
15. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста: [учебник для студентов вузов] / Э. Я. Степаненкова. - Москва: Академия, 2014. - 368 с.
16. Степаненкова, Э.Я. Методика проведения подвижных игр: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Э.Я. Степаненкова. - Москва: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2009. - 60 с.

19